



SRI VENKATESVARA ORIENTAL SERIES No. 52

Editor :—PROF. P. V. RAMANUJASWAMI, M.A.

# ASHTANGAYOGASARAMU

BY

THARIKONDA VENKAMAMBA

EDITED BY

P. BALAKRISHNAMURTI, M.A., B.O.L. (Hons.)

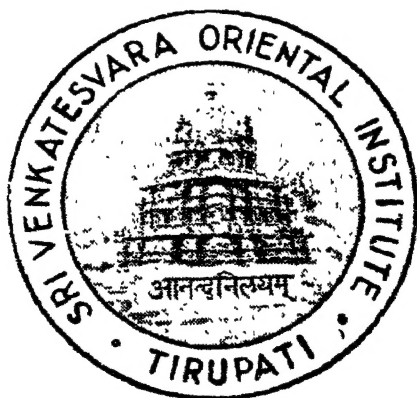
*Research Assistant in Telugu*

*Sri Venkatesvara Oriental Institute Tirupati*

PUBLISHED UNDER THE AUTHORITY OF  
SRI C. ANNA RAO, B.A.

EXECUTIVE OFFICER

*T. T. Devasthanams on behalf of Board of Trustees*



PRINTED AT

AI-TIRUPATI DEVASTHANAMS PRESS

TIRUPATI

1955



# అష్టాంగయోగసారము

రచయిత్రి

తరిగొండ వెంకమాంబ

పరిష్కర్త

విద్వాన్. సాహిత్యరోమణి

పంగనామల బాలకృష్ణమూర్తి, ఎం. ఏ; బి. ఓ. యల్. (ఆనర్సు.)

(ఆంధ్ర సహాయ పరిశోధకుడు, శ్రీ వేంకటేశ్వరప్రాచ్యపరిశోధనాలయము, తిరుపతి.)



తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు ఆఫ్ ట్రస్టీస్‌వారి తరపున

ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసరువారగు

శ్రీ చెలికాని అన్నారావు, బి.ఏ., గారి అనుమతిని

ప్రకటింపజేసినది.

తిరుపతి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ముద్రాక్షరశాల

1955

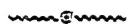
తెలుగు తెలుగు తెలుగు  
తెలుగు తెలుగు తెలుగు.

~~~~~  
మొదటి ముద్రణము

25:1 ప్రతులు

ముద్రణము  
శి. శి. దే. ముద్రణాలయము  
తిరువతి.

# విషయ సూచిక



పుటసంఖ్య

|                       |     |    |
|-----------------------|-----|----|
| ఇష్టజేషతా ప్రార్థనము  | ... | 1  |
| ప్రహ్లాదాయుజ్యవిధానము | ... | 2  |
| బ్రహ్మదైవవిధ్యము      | ... | 5  |
| యోగమార్గక్రమము        | ... | 5  |
| యమస్వరూపము            | ... | 6  |
| నియమస్వరూపము          | ... | 7  |
| ఆసనభేదములు            | ... | 7  |
| స్వస్తికాసనము         | ... | 8  |
| గోముఖాసనము            | ... | 8  |
| వీరాసనము              | ... | 8  |
| కూర్మాసనము            | ... | 8  |
| కుక్కుటాసనము          | ... | 8  |
| ఉత్తానకూర్మాసనము      | ... | 8  |
| ధనురాసనము             | ... | 9  |
| మత్స్యేంద్రాసనము      | ... | 9  |
| పశ్చిమోత్తానాసనము     | ... | 9  |
| మయూరాసనము             | ... | 9  |
| సిద్ధాసనము            | ... | 9  |
| మతాంతర సిద్ధాసనము     | ... | 10 |
| భద్రాసనము             | ... | 10 |
| పద్మాసనము             | ... | 10 |
| మతాంతరపద్మాసనము       | ... | 10 |

|                              |     |    |
|------------------------------|-----|----|
| బద్ధపద్మాననము                | ... | 11 |
| సింహాననము                    | ... | 11 |
| శవాననము                      | ... | 11 |
| ప్రాణాయామము                  | ... | 12 |
| ప్రత్యాహారము                 | ... | 12 |
| ధ్యానయోగము                   | ... | 13 |
| ధారణాయోగము                   | ... | 13 |
| సమాధి                        | ... | 14 |
| మంత్రయోగవిధానము—నప్తకములములు | ... | 15 |
| హంసలకాలప్రమాణము—అజపాగాయత్రి  | ... | 17 |
| లయయోగవిధానము                 | ... | 18 |
| హఠయోగవిధానము                 | ... | 19 |
| యోగషట్కర్మములు               | ... | 19 |
| ధౌతికర్మము                   | ... | 20 |
| వస్త్రీకర్మము                | ... | 20 |
| నేతికర్మము                   | ... | 21 |
| త్రాటకకర్మము                 | ... | 21 |
| నౌళికకర్మము                  | ... | 21 |
| కపాలభౌతికకర్మము              | ... | 21 |
| ఆనందసిద్ధి                   | ... | 22 |
| సూర్యభేదనకుంభకము             | ... | 23 |
| ఉజ్జాయికుంభకము               | ... | 24 |
| నీత్కారకుంభకము               | ... | 24 |
| నీత్రలీకుంభకము               | ... | 25 |

|                                |     |    |
|--------------------------------|-----|----|
| భస్మికాకుంభకము                 | ... | 25 |
| భ్రామరికాకుంభకము               | ... | 25 |
| మూర్ఖాకుంభకము                  | ... | 26 |
| కేసరికుంభకము                   | ... | 27 |
| సూక్ష్మహస్తయోగము               | ... | 27 |
| సాంఖ్యయోగము                    | ..  | 28 |
| తారకయోగము                      | ... | 29 |
| లక్ష్మ్యత్రయము—బౌద్ధలక్ష్మ్యము | ... | 29 |
| మధ్యలక్ష్మ్యము                 | ... | 30 |
| అంతర్లక్ష్మ్యము                | ... | 30 |
| అమనస్-యోగము—శాంభవీనుద్ర        | ... | 31 |
| రాజయోగము                       | ... | 32 |
| మంత్రాదియోగానుభవక్రమము         | ... | 34 |
| రాజయోగిలక్షణములు               | ... | 35 |
| ఆత్మయజ్ఞము                     | ... | 37 |
| సచ్చిద్రూపలక్షణము              | ... | 39 |





## ఉపోద్ఘాతము

—

యోగభ్యాసము భారతీయుల దగు పరమగోప్యమగు సర్వస్వము. యోగీశ్వరు లాంతరదృష్టిచే సపూర్వములగు విశేషముల నెన్నింటినో కనుగొని యట్టి జ్ఞానమునకు కారణమగు యోగమును గుఱించి బహుముఖముల కొనియాడుటయే గాక వివరముగ తెలిపియున్నారు. అట్టి యోగవిషయము విపులముగ నితరగ్రంథములందు (హఠ యోగాదు లందు) కలదు. ఆ విషయములనే సంగ్రహముగ నీ చిన్నపొత్తమున కూర్పబడి యుండుటచే నీ గ్రంథమునకు అష్టాంగయోగసారమను పేరెంతయుఁ దగియున్నది.

భారతదేశము తూర్పువెలుగై దేశదేశముల కీర్తిచంద్రికలఁ బర్యవేశసేసినను ప్రశస్తిసండుటకు మనదేశమందలి యోగీశ్వరుల యద్వితీయ యోగసాధనమే ప్రబలకారణము. ఆధ్యాత్మికవిద్యయందు ముందంజవేసి యాత్మానుభూతినే పరమలక్ష్యముగ గ్రహించిన మహాభారతీయ యోగీశ్వరులు యోగసిద్ధులగు నష్టైశ్వర్యముల నంతగా గణింపక తత్త్వదృష్టినే కాలముగడుపుచు యోగభ్యాసము వలన సమస్తభోగముల ననుభవించుచుండిరి. తత్త్వాన్వేషణమునకు యోగాభ్యాసమత్యావశ్యకము. అంతియ కాదు. మన యార్యవిజ్ఞానసాధమున కంతయు యోగసాధనము ప్రథమ సోపానము. భారతీయుల యోగసాధనము ఆంతరదృష్టిని వృద్ధిజేచినది.

నేటికాలమున నవనాగరకదేశము లని ప్రసిద్ధిజేచిన అమెరికా, ఇంగ్లాండు, ఫ్రాన్సు, జర్మనీ మొదలగు పాశ్చాత్యదేశములు దూర దర్శనము దూరశ్రవణము, జలాంతర్గమనము వ్యోమయానము మున్నగు వానిని సాధించితిమని గర్వించుచున్నారు. వీని నెల్లసాధించుటకు బాహ్యములగు యంత్రము లత్యావశ్యకములుగ నున్నవి. బాహ్యమగు ప్రకృతి

లోని వివిధసదాకర్మములపై నాధారపడవలసి యున్నది. మోటారు, దూర శ్రవణము, విచూనము మున్నగునవి యనుభవవింపవలయుననిన సన్నని రాగితీగెలు, విమృద్ధుటములు, చమురు, మున్నగు వస్తుసముదాయము కావలసి యున్నది. అది చెడిపోయినచో కార్యము సిద్ధింపదు. మన ఆర్యవాఙ్మయము నాదును తత్తత్ప్రతి భాషలందును గలవాఙ్మయమున మనవారును దూరశ్రవణ వ్యోమయానాదుల సాధించికొని నట్లు తెలియుచున్నది. వారికి పాశ్చాత్యులకు కావలసినన్ని బాహ్యపరికరముల సాయములేకయే యోగమే సాధనోపాయమని తెలియుచున్నది.

జలాంతర్గమనము భారతమున దుర్యోధనుడు భీమునితో గదా యుద్ధమునకు వచ్చుటకుమున్న కొలనిలో జలస్థంభన విద్యచే జాగి యుండెననియు నాతడు దురభిమాని గావున భీముడు ఈ సడింపు మాడలు పలుకగా పైఁవలేక కొలనినుండి వెలువలికి వచ్చినట్లును తెలియుచున్నది. మహాభారతము శల్యపర్వమున “అని చెప్పి యటనున్న ద్వైపాయన హ్రదంబునం బ్రవేశించి తన మాయావిద్యా ప్రభావంబున జలంబులు తన్నుంటకుండ స్థంభనంబు గావించికొని.”

(శ్రీ కృష్ణభారతము — శల్యపర్వం — ద్వితీయాశ్వాసము 176.)

దూరశ్రవణ దూరదృష్టులను గురించిన విషయము కళాపూర్ణోదయమున మణికంఠరుడు తటాకమున జలస్థంభనాది విద్యల నెఱిగిన సిద్ధుని విషయము కలభాషిణితో నుడువునపుడు.

సీ॥ ‘.....

చెవిలోనఁ జెప్పంగఁజేరి యెహోయది

కాదుపాయ మతండు గట్టిగాను

దూరశ్రవణశక్తిఁ దోడ్తోడ వినియెడు

నటుగాన వ్రాసి నీ కది తెలిపెదననిన

గీ॥ ననిన దూరదృష్టిని గనునదియుఁగూడ  
దనుచు మణికంధరుని జూచి వినుము నీవు  
.....॥'

కళాపూర్ణోదయం IV - 155.

కం॥ ' అని మణికంధరు గనుకొని  
వినుచుండుదు మునుపు నిన్ను వేమఱు నిచ్చో  
టన దూర శ్రవణబలం  
బున నీయన నీదుగానమున్ విని పొగడన్ ॥ '

IV - 166.

' భూత భవద్భావిభువన వస్తువులెల్ల  
నిజయోగ దృష్టిచే నెమకీ కాంచి. '

IV - 170.

మనుచరిత్రయందు యోగీశ్వరుడు కాలికేదో యొక యోషధివ  
సరు పూసికొని వియత్పథమున హిమవద్దికేగ గల్గెననియుఁ బ్రవరుడట్లు  
చేయుటయు మనము విన్న సంగతియే. తొమ్మిదవ శతాబ్దము వాడగు  
' మురారి ' మహాకవి తన ' అనర్హ రాఘవ ' మను సంస్కృతనాటకమున  
శ్రీరాముడు విమానయానమున నియన్మార్గమున సంచరించుచుఁ జంద్ర  
లోకముననుండ, సయోధ్యలో నభిషేక సంభారములు సిద్ధపరుపబడి  
యున్నవని త్వరితముగ వేంచేయుండని హనుమంతుఁ డయోధ్యనుండి  
నుడివిన వాక్యముల నాలకించి తోడ్చి దిగివచ్చెనని వ్రాసెను. ఇవి  
యన్నియు నెట్లు సాధ్యములనవచ్చును. స్థూలముగా జూడ మనకందఱకు  
పై విషయములు అనుభవమున లేకపోవుటచే నిట్టి విషయము లనత్యము  
లనియు నసంభావ్యములనియు నవిశ్వసనీయములనియు ననిపించును. కాని  
మనకందని విషయములలో నిట్టి యభిప్రాయములఁ గలిగి యుండుట,

దోషమే యగును. మనకు దెలియకంత మాత్రమున నవి సత్యదూరములు కానేరవు. అనంతముగ శాస్త్రజాలము లపారముగా విజ్ఞానమును నానా ముఖములఁ జాటుచుండ నల్పజ్ఞులమగు మనకు దెలియని యంశములెన్నియో ప్రపంచమునఁ గలవు. 'న హి సందేహాద లక్షణ'మృని పరిభాషేందు శేఖరమున నుడిచినట్లు మనకు సందేహము గలిగినంత మాత్రమున నవి యబద్ధము లనరాదు,

మన యోగీశ్వరులు తమ భౌతికశరీరములను యోగాభ్యాస సాధనములచే స్వాధీనములుగఁ గావించికొని పై నుడిచిన శక్తులే గాక యద్భుతములగు ననేకశక్తుల ననంతముగ సాధించిరి. ప్రకృతము సర్వశక్తి సంచాలనమునకు విద్యుచ్ఛక్తియే గదా కారణము. అట్టి విద్యుచ్ఛక్తి కావశ్యకములు నన్నని రాగితీగెలు మున్నగునవి. బాహ్యశక్తులపై నాధారపడువారికీ నన్ననిరాగితీగెలు చాల ముఖ్యములు. అటులే యాంత రశక్తుల సాధించు భారతీయ యోగి పుంగవులకు తమ శరీరములందలి సూక్ష్మత సూక్ష్మములగు నాడులత్వంతోపకారకములు. ఈ నాడీ సముదాయమునకే నాడీమండల మందురు. ఈ నాడీమండలమును శుద్ధముగావించికొనికొన్ని ప్రక్రియల మూలమున నాయా యోగసిద్ధుల సాధించి పై కార్యములఁ గావించుచుండిరి. ఈ యోగసాధనము ఆంతరసాధనమే. బాహ్యపదార్థములు వీరికంతగా నవసరములు గావు. ఈ యోగమునకు ఎనిమిది యంగములు గలవు. కావుననే దీనికి అష్టాంగయోగమని పేరు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులను నవియే యెనిమిది యంగములు. ఈ యష్టాంగముల ననుభవమున గురుముఖమున సాధించి కాయశుద్ధి, నాడీశుద్ధి గావించికొనిన పిదప భేదరత్నాది సిద్ధు లవలీలగ గలుగునని యందురు. మన యార్య విజ్ఞానము అంతర్ముఖత్వమునే బోధించి పారమార్థిక జీవనమునకు దారి

జూపును. ఈ కలికాలమున మానవులలో పాటవము తప్పిపోవుటచే నెద్దియు సాధింపలేదు. ఈ విషయము,

చ|| “అలసులు మందబుద్ధిబలు లల్పుతరాయువు లుగ్రరోగసం  
కలితులు మందభాస్యు సుకర్మము లెవ్వియుఁ కేయజాగీ  
కలియుగమందు మానవులు గావున నెయ్యది సర్వసౌఖ్యమై  
యలవడు సేమిటం బాడును నాత్మకు శాంతి ముసీంద్ర! చెప్పవే||”

అని శ్రీమదాంధ్రభాగవతమున నుడువఁబడి యున్నది. పై పద్య మందలి భావమునకుఁ దగినట్లే యీ కాలమునందలి మానవులట్టి వార గుటచే వారికా యోగసాధనములం దాదరాభిమానములు క్షీణించుటచే నవి యెల్లమూలఁ బడినవి. కాని మందునకైన మనదేశమున నీశక్తు లచ్చటచ్చట కొందఱు యోగీశ్వరులందు గోచరించుచున్నవి. అణిమా ద్యష్టసిద్ధుల బడసిన వారల ననేకుల గురించి మనము వినుచున్నాము. గోరక్, కబీరు, మున్నగు వారనేకులీసిద్ధులఁ బడసినవారు. ఇట్టి సిద్ధుల నొనఁగునదియే యష్టాంగయోగము.

శ్రీమద్భాగవతమున ప్రాణాయామభ్యాసము శాస్త్రోక్త మార్గమున విశేషముగ సాధించినచో కొన్ని సిద్ధుల బడయగల్గుటయు దృష్టమగుచున్నట్లున్నది.

“అనూర్మమత్వం దేహేస్మిన్ దూరశ్రవణ దర్శనమ్ |

మనోజవః కామరూపం పరకాయ ప్రవేశనమ్ |

స్వచ్ఛందమృత్యు దైవానాం నహక్రీడానుదర్శనం

యథా సంకల్పసంసిద్ధి రాజ్ఞా ప్రతిహతా గతిః ||

త్రికాలజ్ఞత్వమద్వంద్వం పరచిత్తాద్యభిజ్ఞతా |

అగ్న్యైరాంబు విషాదీనాం ప్రతిష్ఠంభో పరాజయః ||

ఏతాశ్చోద్దేశతః ప్రోక్తా యోగధారణ సిద్ధయః ||”

శ్రీమద్భాగవతే

## యోగప్రశంస

యోగమను పదము పతంజలిమహర్షి ప్రకారము ‘యోగ చిత్తవృత్తి నిరోధః’ అని సర్వవిషయములనుండి యంతఃకరణవృత్తుల నిరోధించుటయే యోగమను నర్థమును బోధించుచున్నది.

“సంయోగం యోగ మిత్యాహుర్జీవాత్మపరమాత్మయోః”

అని యోగమన జీవాత్మపరమాత్మ యోగమనయుఁ గలదు. ఇంకను నీ యోగశబ్దమునకు సంయోగము, మేళనము, ఉపాయము, కర్మాది ధారణము, ధ్యానము, యుక్తి, అలభ్యార్థలాభచింత, దేహస్థైర్యము, శబ్దాదిప్రయోగము, భేషజము, ద్రవ్యము, జ్యోతిషశాస్త్రోక్త విమర్శభాది యోగములు, మున్నగు నర్థము లనేకములున్నను నిట చిత్తవృత్తి నిరోధరూప యోగమనియే యర్థము. చిత్తవృత్తి నిరోధ రూపమగు యోగము రెండువిధములు. అవి రాజయోగము హతయోగము. అందు రాజయోగము పతంజలిచే నుడువబడినది. హతయోగము తంత్రశాస్త్రమందు నుడువబడినది. ఇదియే ప్రకారాంతరమున మూడువిధములనియు నుడువ బడియున్నది. ఈ విషయమే భాగవతమున

శ్రీభగవానువాచ :—

“యోగాశ్రుయా మయా ప్రోక్తా స్మణాం శ్రేయోవిధిత్యయా ।  
జ్ఞానం కర్మ చ భక్తిశ్చ నోపా యోఽస్మ్యస్తి కుత్రచిత్ ॥  
నిర్విణ్ణానాం జ్ఞానయోగో న్యాసినామిహ కర్మణు ।  
తేష్వనిర్విణ్ణ చిత్తానాం కర్మయోగశ్చ కామినామ్ ॥  
యద్యచ్ఛయా మత్ర-థాదౌ జాతశ్రద్ధస్తు యః పుమాన్ ॥  
స నిర్విణ్ణో నాతిహ్నో భక్తియోగోఽస్య సిద్ధిదః ॥

తావ త్కర్మాణి కుర్వీత న నిర్విద్యేత యావతా ।

మత్క థాశ్రవణాదా వాశ్రద్ధా యావన్న జాయతే ॥

స్వధర్మస్థో యజ్ఞా యజ్ఞైరనాశీః కామ ఉద్ధవ ।

న యాతి స్వర్గ సరకౌయద్యన్యన్న సమాచరేత్ ॥

అస్మిన్లోకే వర్తమానః స్వధర్మస్థోఽసఘః శుచిః ।

జ్ఞానం విరుద్ధ మాప్నోతి మద్భక్తిశ్చ యదృచ్ఛయా ॥”

స్కంధము. 11-అధ్యాయం-2

ఈ యోగము జ్ఞానయోగము, కర్మయోగము, భక్తియోగమని మూడువిధములనియు, నందు విరక్తులగువారికి జ్ఞానయోగమనియు, ఐహిక వాంఛలు గలవారికి కర్మయోగ మనియు, భక్తులగు వారికి భక్తియోగ మనియు, వైరాగ్యము కలుగుదనుక కర్మల నాచరించవలయుననియు, నిహలోకమున నద్దాన స్వధర్మాచరణము నలుపుచు నిర్మలుడై జ్ఞానియై భక్తుడిగు ననియు నుడివెను. ఈ యష్టాంగయోగసారమున పై రెండు భిన్నములగు ధాజయోగ హతయోగ విషయము మాత్రమే సంగ్రహముగఁ బ్రతిష్ఠాదించఁబడి యున్నది.

### యోగమహిమము

శ్రీమద్భగవద్గీతయందు ‘ భగవద్గీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యా యాం యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే ’ యని ప్రత్యభ్యాయంత యున్నది. బేరొకసంబడి యుండుటచే బ్రహ్మవిద్యయు యోగశాస్త్రమును బరస్పరము సంబద్ధములుగా గోచరించుచున్నవి. యోగము బ్రహ్మవిద్య కంగమని తెలియుచున్నది.

“ప్రయాణకాలే మనసాచలన

భక్త్యా యుక్తో యోగబలేన చైవ ।

భువో ర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్

సతం పరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్ ॥” అధ్యాయం 8-10

ఎవ్వడు ప్రాణవ్రయాణ సమయమున నిశ్చలమైన మనసుచేతను భక్తిచేతను యోగబలయుక్తుడై భూమధ్యమునఁ బ్రాణవాయువును నిల్పి ధ్యానించునో అతడు పరమాత్ముని జెందగలడు.

“సర్వద్వారాణి సంయమ్య మనోహృది నిరుధ్య చ ।

మూర్ధ్ని ధాయాఽత్యసః ప్రాణమాస్థతో యోగధారణామ్ ॥”

8-12

“ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్మామనుస్మరన్ ।

యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥”

8-13

ఎవ్వడెల్ల ద్వారములను నియమించి మనసును హృదయమున నిలిపి ప్రాణవాయువును శిరసునం దిమిడ్చి యోగధారణ సుస్థిరమౌగా జేయుచు ప్రణవోచ్చారణము నల్పుచు నన్ను (భగవంతుని) ధ్యానించుచు కాయము వదలునో అతడు ఉత్తమమగు మోక్షము నందును.

ధ్యాన ధారణ సమాధులం గూర్చి గీతయం దిట్లున్నది.

“శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతిసీచం చేలాజన కుశోత్తరమ్ ॥”

6-11

“తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।

ఉపవిశ్యాననే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥”

6-12

మిక్కిలి తగ్గును మిక్కిలి యెత్తును గాని శుభ్రమైన ప్రదేశమున వస్త్రము కృష్ణాజనము లేక దర్భాసనములలో నొకదాని యందు సుస్థిరాసనమును కల్పించుకొని యందు కూర్చుండి యోగియైనవాడు ఏకాగ్ర మనసుగై చిత్తేంద్రియక్రియలనెల్ల నియమించి యాత్మశుద్ధిని పొందు నిరత మభ్యాసంప వలయును.



ఆత్మసాక్షాత్కారమున కీయోగ మెంత సహాయమగుచున్నదో గీతయందే తెలుపబడి యున్నది.

“న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమహ విద్యతే ।

తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలే నాత్మని విందతి ॥” 4-38

జ్ఞానముతో సమానమైన పవిత్రమగు వస్తువెద్దియు సీలోకమున వేటొండు లేదు. యోగియైనవాడు క్రమముగాఁ దనంతట తానే జ్ఞాన సిద్ధిని పొందగలడు.

“యోగయంత్రో మునిర్బ్రహ్మ న చిరేణాధిగచ్ఛతి” 5-6

యగు నియమా ద్యష్టాంగయోగ నిష్ఠగల ముని బ్రహ్మపదమును శీఘ్రమ గనే పొందుచున్నాడు.

వాసిష్ఠ రామాయణమున వసిష్ఠుడు శ్రీరామునకు యోగమును గుఱించి నుడువుచు

“ద్వా క్రమా చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం చ రాఘవ ।

యోగో వృత్తి నిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ ॥”

ఓ రాఘవా ! మనోలయమునకు యోగము జ్ఞానము అని రెండు మార్గములుగలవు. యోగము వృత్తినిరోధము, జ్ఞానము సమ్యక్జ్ఞానము.

“అసాధ్యః కన్యచిద్యోగః కన్యచిద్జ్ఞాన నిశ్చయః ।

ప్రకారా ద్వా పురా దేవో జగాద పరమేశ్వరః ॥”

లోకమున నన్నియు నందఱకు సిద్ధింపవు. ఒకానొకనికి యోగ మసాధ్యముగ నుండును. ఒకానొకనికి జ్ఞానము సాధ్యముగాకుండును. కావున పరమేశ్వరుడు యోగమార్గము జ్ఞానమార్గమని రెండు త్రోవలను చూపినాఁడు. యోగముచే యోగి నిర్మలుఁడగుచున్నాఁడు.

“ దహ్యంతే ధ్మాయమానానాం ధాతునాం హి యథామలాః ।  
తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే దోషాః ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥ ”

అగ్నియందు కొలిమితిత్తులతో నూడబడగా సమస్తధాతువులు (పామాణాలు) నేవిధమున త్రుప్పు మొదలగు మాలిన్యము దహింపబడి విశుద్ధము లగుచున్నవో అట్లే ప్రాణాయామముచే నింద్రియముల మాలిన్యదోషము దహింపబడి నిర్మలము లగును. అద్దాన జీవుడు పాపరహితుడై శుద్ధుడగును.

“ ఆత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే న హి ।  
యోగాగ్నిర్దహతి క్షీప్రమశేషం పాపపంజరమ్ ॥ ”  
ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి ।

ఆత్మజ్ఞానముచే ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ యాత్మజ్ఞానము యోగము లేక సిద్ధింపదు. యోగమను సగ్ని సమస్తపాపమును దహించును. అద్దాన సాధకుడు నిర్మలజ్ఞానమును బడయగలడు. దానిచే మోక్షము నవలీల నొందును.

“ ఇంద్రియాణాం జయే యోగం సమాదిప్తే దివానిశమ్ ।  
జితేంద్రియో హి శక్నోతి వశే స్థాపయితుం ప్రజాః ॥ ”

ఇంద్రియముల జయించుట యందు రాత్రిందివము యోగా భ్యాససే సాధనమని నుడువబడినది. ఇంద్రియముల జయించినవాడే ప్రజలనెల్ల వశపరచు కొనగలుగుచున్నాడు.

“ నిమిషం నిమిషార్థంవా యత్ర తిష్ఠంతి యోగినః ।  
తత్రైవ సర్వశ్రేయాంసి తత్తీర్థం తత్తపోవనమ్ ॥ ”

ఏచోట్ల యోగనిష్ఠాపరులైన యోగీశ్వరులు ఒక్కనిమిషము గాని నిమేషార్థముగాని నిలుతురో అచోట్టుననే సహస్ర శ్రేయములును కలుగుచున్నవి. అదియే పవిత్రతీర్థమును, తపోవనమును కాగలదు.

“జ్ఞాన నిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞోఽపి జితేంద్రియః ।  
వినా యోగేన దేవోఽపి న మోక్షం లభతే ప్రియే ॥”

(జ్ఞానతంత్రే).

జ్ఞాననిష్ఠుడును, వైరాగ్యసంపన్నుడును, ధర్మవిదుడును, జితేంద్రియుడైనను యోగాభ్యాసములేక దేవుడైనను మోక్షమును పొందలేడు సుమా అని పరమేశ్వరుడు పార్వతికుపదేశించెనని కలదు.

“గురు ప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్ ।  
శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధిం చ శాశ్వతీమ్ ॥”

గుర్వునుగ్రహమువలన యమాద్యష్టాంగయోగము లభించుచున్నది. శివానుగ్రహమువలన శాశ్వతమగు యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

ఇట్లు యోగమహిమమును గూర్చి పలువురు చాల గొప్పగానుడివి యన్ని శ్రేయస్సులకును యోగమే మూలమని పేర్కొనియున్నారు.

### గ్రంథవిషయము

ఈ చిన్నిగ్రంథము ‘అష్టాంగయోసారము’ అను నది యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను నెనిమిది యంగములుగల యోగాభ్యాస విధానముల సారమును బోధించుచున్నది. యోగవిషయమును దెల్పు గ్రంథములు పెక్కున్నను నందు ముఖ్యములు హాతయోగప్రదీపిక, అష్టాత్తరోపనిషత్తులలో కొన్ని యుపనిషత్తులు, సీతారామాంజనేయాదులు యోగాంగముల విషయమును దెల్పుచున్నవి. కాని యీ చిలు పాత్రమున యమా

దృష్టాంగముల వివరణము సంగ్రహముగ విషయగ్రహణమున కనుకూలముగ చక్కని తేటతెల్లముగ శైలిని వ్రాయబడి, పాఠకులకు యోగవిషయమున నుద్బోధ కలిగించు చున్నది. ఆసనవిషయములును హఠయోగాదులందు విశేషముగ నున్నను నందు సంగ్రహముగ ముఖ్యములగునవి మాత్రము పేర్కొనబడినవి. ప్రాణాయామవిషయము షట్పత్ర నిరూపణ హంసోపాసనాది తంత్రగ్రంథవిషయములు నిందు సుబోధముగ తెలుపబడియున్నవి. రాజయోగమును గురించి కూడ సంగ్రహముగ నుడువబడి యట్టిరాజయోగలక్షణము తెట్టివో కూడ తెల్పుబడియున్నది.

### గ్రంథకర్త విషయము

ఈ గ్రంథము తరిగొండ వెంకమాంబ వ్రాసినట్లుదీని మాతృకయగు శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రాచ్య పరిశోధనాలయపు గ్రంథభాండాగార మందలి నెం॥ 741 తాళపత్రగ్రంథమునందు వ్రాయబడి యున్నది. అందు వెంకమాంబయే తద్గ్రంథమును వేంకటశైలమండేయుండి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి సన్నిధిని వ్రాసినట్లు గ్రంథాంతమున తెల్పుకొనియున్నది.

సీ॥ అని వరాహస్వామి యష్టాంగయోగసా

రార్థముల్ భూదేవి కధికదయను

జెప్పినా డని సూతుడప్పుడా శౌనకా

దులకు బోధించె సంతోష మెనక

ననియిట్లు తరిగొండ హరికటాక్షమున ను

బ్రహ్మగ్య గురుకృపా బన్నగృది

విభుచెంత నింజేటి వెంకమాంబ వసించి

యూ కృతి రచియించె నిదియువ్రాసి

గీ॥ చదువువారును వినువారు జన్మకర్మ  
జలధి తరియింతు రీకథ సారమగుచు  
శ్రీగురుపదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు  
నుర్విమోచక బ్రకాశించియుండు గాత ॥

గ్రంథారంభమున :-

నీ॥ వన్నె కెక్కిన నందవర చౌడమాంబను  
శ్రీనివాసుని విరించిని నుతించి  
శ్రీతరిగొండ నృసింహుని గీర్తించి  
యావరాహపురాణ మలఘపద్య  
కావ్యంబుజేసి యోగములందు విస్తార  
మగ రచించితిఁ గాన మొనసి నభల  
నీయోగమర్మంబు లెఱిగి చెప్పందగు  
ననుచుఁ గొందఱు పల్కి రందువలన

గీ॥ నావరాహపురాణమందమరు యోగ  
సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చటను భక్తి  
యోగమేయుంచి యష్టాంగయోగసార  
మనఁగ నీ కృతి రచియింతు నార్యులార ॥

అని చెప్పికొనియున్నది.

అందు ఆమె తానొక వరాహపురాణము వ్రాసివట్లును. నందు  
యోగవిషయము విపులముగా నచ్చటచ్చట వర్ణింపబడి యున్నట్లును,  
పలువురు తన్ను ఆ యోగవిషయముల సంగ్రహముగ దెల్పుమని కోరగ  
నామేరకు ఈ యష్టాంగయోగసారమును వ్రాసివట్లును తెల్పియున్నది.  
ఈమె యీ గ్రంథమునందు తప్ప వరాహపురాణమును వ్రాసినట్లే యితర

గ్రంథమునందును జేర్కొనలేదు. ద్విపదభాగవతమున నామె తా రచించిన  
కృతులనెల్ల నిట్లు పేర్కొనినది.

“ నా చిన్ననాట నోనామాలునైన  
నాచార్యులెవరునా కానతీలేదు  
ఇక నేమి చెప్పుదు నెట్లనో వాణి  
యకలంకుడై జిహ్వాయందుండె గురుడు  
అటుగాన నారసింహాంకితశతక  
మటమీఁద నారసింహవిలాసకథయు  
నట రాజయోగసారాఖ్యసద్విపద  
నట కృష్ణనాటకం బదియును గాక  
నట పారిజాతాపహరణ సత్కృతియు  
నట రమాపరిణయంబను పెండ్లిపాట  
యట చెంచునాటకంబను నొక్కకథయు  
మరియును శ్రీకృష్ణమంజరి యవల  
నిరుపమ శ్రీరుక్మిణీనాటకంబు  
కరమొప్ప నలగోపికానాటకంబు  
వీరచించి భక్తితో వేంకటశైల  
వరమందు తరికొండ వాసుడైనను  
పరిపాలనము చేయ ప్రభువై తనర్చి  
కరుణార్ద్ర దృష్టితో కడతేర్తు ననుచు  
సరసవిజ్ఞానలక్ష్మము నిచ్చినట్టి  
శ్రీనివాసస్వామి శ్రీపాదములకు  
పూని యర్పించితిప్పుడు సంతసమున॥ ౨౧

సంస్కృత వేంటాచలమాహాత్మ్యమున నీ యష్టాంగయోగమును  
గూర్చి యిట్లున్నది.

శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యే అష్టాంగయోగః ।  
స్వరూపాదివర్ణనం నాన వష్టితమోఽధ్యాయోఽత్ర 'అష్టావింశః ॥

అథ అష్టాంగయోగ స్వరూప నిరూపణం ।

శ్రీ సూత ఉవాచ :—

ద్వేబ్రహ్మణీ వేదితవ్యే పరంచాపరమేవచ ।  
అపరం బ్రహ్మ జీవన్తు త్షరాక్షర విభేదహా ॥ 1

క్షరన్తు సర్వభూతం స్యాత్ కూటస్థోహ్యక్షరః స్మృతః ।  
పరం బ్రహ్మతు సర్వాత్మా పరమాత్మా ప్రకీర్తితః ॥ 2

విభర్తి సర్వలోకాంశ్చ ప్రవిశ్యోంతర్నియచ్ఛతి ।  
ఈశ్వరో యోఽవ్యయోనీత్యః స ఏవ పురుషోత్తమః ॥ 3

అతీతః క్షరమత్యర్థమక్షరంచ పరః పుమా ॥  
యస్మాత్తస్మాత్తు విఖ్యాతో లోకేనా పురుషోత్తమః ॥ 4

భ్రతీ యోనేత్రి పురుషమనంమూఢః పరార్థవిత్ ।  
స సర్వవిద్యతేదేనం వేంకటేశం సమాధినా ॥ 5

యస్తు వేదవిదాం శ్రేష్ఠో యోగమారభ్యబుద్ధిమాన్ ।  
యమం చ నియమం హైవ వీరభేదాం నర్హేవచ ॥ 6

ప్రాణాయామాంశ్చ వివిధాన్ ప్రత్యాహరంచ సాధయేత్ ।  
ధారణం ధ్యానభేదాంశ్చ సనమాధిం ప్రనాథయేత్ ॥ 7

యమాదిభ్యాన పర్యంతాః సమాధేః సిద్ధిహేతవః ।  
సమాధిః స్వాంగసహితస్త్యష్టాంగోయోగః ఉచ్యతే ॥ 8

- కుర్యాద్ధిప్రత్యహం యోగమేతావదితి నిశ్చయః ।  
నిషిద్ధాచారతః పుంసో నివృత్తిర్భవ ఉచ్యతే ॥ 9
- స్వాధ్యాయోనియమః ప్రోక్తః స్వస్తికాద్యాననం వినుః ।  
గోచకః పూరకశ్చాపి కుంభకశ్చేతి విశ్రుతః ॥ 10
- ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తః ప్రత్యాహరః స కథ్యతే ।  
చిత్తోప సంహృతిర్యాతు విషయేభ్యశ్చయోగినః ॥ 11
- ఆత్మన్యేవాత్రమనసః స్థావనం ధారణం స్మృతం ।  
తైలధారావదచ్ఛిన్న జ్ఞానసంతానలక్షణమ్ ॥ 12
- ధ్యానం స్యాదాత్మ విజ్ఞానం జ్ఞాతృజ్ఞేయాభిదాత్మకం ।  
జ్ఞాతుర్జ్ఞేయస్యబుద్ధేశ్చ భేదజ్ఞానం యదా నహి ॥ 13
- పరమానందజననే పరానందే చిదాత్మని ।  
మనోయదా మహాయోగం సమాధిర్గీయతే తదా ॥ 14
- ఏవమభ్యస్యమేధావీ పంచకాల పరాయణః ।  
తత్తత్కాల విధానోక్తమాచారంచ సమాచరేత్ ॥ 15
- సాయంకాలే ప్రతిదినం యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ।  
వివిక్తదేశే కీటాది సర్వబాధావివర్జితే ॥ 16
- మృద్వాననే సుఖాసీనః స్వస్తికాద్యాననే తథా ।  
ఋజుకాయశిరోగ్రీవో నాసాగ్రస్యస్తలోచనః ॥ 17
- ఇడయా పాయుమాకృష్యకుంభయేచ్ఛకనైః శనైః ।  
ఉదోబ్ధ్యకుండలీం సుప్తాంసుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ॥ 18
- యదాతు యోగినోదేహేజిహ్వసావర్తతే తదా ।  
ఓమిత్యుచ్చారయేద్యోగీ వేంకటేశమనుష్ఠురక ॥ 19



- బ్రహ్మరంద్రా ద్వినిర్గచ్ఛన్ ప్రవిశేదర్చిరాకృతిమ్ ।  
అర్చిరాదికమాగ్నేణ ప్రవిశ్యపరమం పదమ్ ॥ 20
- సాయుజ్యం వేంకటేశ స్యలభ్యానందీ భవేచ్ఛిరమ్ ।  
యదిస్యాద్వేంకటేశస్య కైంకర్యే ధీర్బలీయసీ ॥ 21
- తదా యోగః స్థిరః కుర్యాదుపదేశాద్గురోః స్వయమ్ ।  
పూర్వోక్తేనైవ మాగ్నేణ యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ॥ 22
- ఇడయావాయు మాకృష్యసుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ।  
అర్చిషాసహకోష్ఠాగ్నేః ప్రవిశేద్ధృదయాం బుజమ్ ॥ 23
- తత్రస్థంకేశవం బుద్ధ్వా శంఖచక్రగదాధరమ్ ।  
ఆజ్ఞాస్థానమతీ త్రైవం భూమధ్యం ప్రవిశేత్సుధీః ॥ 24
- నీవారశూకవత్సూక్ష్మం తత్రపశ్యేత్ శ్రియః పతిమ్ ।  
సహస్రపత్రకమల మధ్యస్థంచంద్రమండలం ॥ 25
- తత్ర పశ్యేద్ద్రమాధీశం సురాధీశం సుధాత్మకమ్ ।  
తత్సంకల్పాచ్చంద్రబింబాత్ప్రవత్పీయూషబిందునా ॥ 26
- అంతర్బహిస్తథావ్యాప్తం స్వస్యదేహం విచింతయేత్ ।  
సుషుమ్నాయాస్తథామార్గాదవరుహ్యాశనైః శనైః ॥ 27
- ప్రాణాదీం స్థాపయేద్వాయా తత్తత్థాసేషు పూర్వవత్ ।  
ఏవంచ ప్రత్యహం కుర్వన్ సంధ్యామధ్యమరాత్రిషు ॥ 28
- వినా హస్తేన కుర్వీత వా యోగ్ధారణమాత్మని ।  
శరీరాదధికం వాయుం ద్వాదశాంగుళమానకం ॥ 29
- శరీరేణసమం కుర్యాన్నూనం వా వాయుమాత్మని ।  
ఏవమభ్యాసయోగేన వజ్రకాయో భవేన్నరః ॥ 30

కాలమృత్యువినిర్జిత్య జీవేదాచంద్రతారకం ।

అస్యయోగస్య విఘ్నా శ్చేద్యవంతి బహవో భువి ॥

31

అఽఽఽ యోగ సిద్ధ్యర్థం వేంకటాహ్వయభూధరే ॥

ఇతి శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యే అష్టాంగ  
యోగ స్వరూపాదివర్ణనం నామషష్ఠితమోఽధ్యాయోఽత్ర అష్టావింశః.

ఈ యష్టాంగయోగ స్వరూపాదివర్ణనమే తెనుగున నీమె వ్రాసిన  
వేంకటాచలమాహాత్మ్యమున గలదు. ఆ గ్రంథస్థభాగమే వేరుగా నొక  
తాళపత్రమున లిఖింపబడియున్నది. ఇదియే యీ గ్రంథమునకు మాతృక.  
ఆకారణముచేతనే నీ యష్టాంగయోగసారమును కృతినొక ప్రత్యేక  
గ్రంథముగా నెచటను బేర్చినలేదు. వేంకటాచలమునఁ గాలము భక్తితో  
గడపు నీమె వేంకటేశ్వరుఁడు యోగపురుషుఁడౌట ప్రాణాయామాదినాధన  
ములందు లత్యభూతుఁడగువాఁడు శ్రీవేంకటేశుఁడని ప్రతిపాదించు  
సంస్కృత వేంకటాచలమాహాత్మ్యమునగల యీ యష్టాంగయోగ స్వరూ  
పాది వర్ణనమును బ్రత్యేకముగ గూడ లోహోపకారార్థము వ్రాయుట  
యెంతయు సమంజసము.

“ యదాతు యోగినోదేహే జిహాసావర్తతే తదా ।

ఓమిత్యుచ్చార యేద్యోగీ వేంకటేశ మనుస్మరక ॥

బ్రహ్మరంద్రాద్వినిర్గచ్ఛక్ ప్రవిశేదర్పిరాశ్మతిమ్ ।

అర్చిరాదికమార్గేణ ప్రవిశ్య పరమం పదం ॥

సాయుజ్యం వేంకటేశస్యలభ్యానందీ భవేద్ధిరమ్ ”

వేంకటాచలమాహాత్మ్యమ్

యోగయైన నానికెప్పుడు దేహమునువిడువ నిచ్చువాడమునో  
అప్పుడతడు ' ఓం నమో వేంకటేశాయ ' యను వేంకటేశాష్టాక్షరిని  
ఔపిచవలయును. అప్పుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వెడలి  
అర్చిరాదినూర్లమున పరమపదమును బ్రవేశించి శ్రీవేంకటేశ్వర సాయు  
జ్యమునంది చిరమఖిండానందము ననుభవించును.

యోగులగుచారి కనుభవముననున్న యీ యోగవిషయ మీచిన్న  
పొత్తమునఁ జక్కగాఁ బొందుపరుపబడి పాఠకుల కాధ్యాత్మికజిజ్ఞాసను  
బాడమచేయుచున్నది. ఇట్టి గ్రంథములనెన్నే నవోచ్చిత్తించు దేవస్థానపు  
టధికారుల ప్రయత్నములును ముదావహములు.

ఇట్లు

పం. బాలకృష్ణమూర్తి.



శ్రీగురుభ్యో నమః.

# అష్టాంగయోగసారము

~~~~~●~~~~~

కం॥ శ్రీగణనాథుని దుర్గను  
బాగుగ శంకరుని క్షేత్రపాలుని వాణిక్  
శ్రీగురు సుబ్రహ్మణ్యుని  
యోగుల సురమాని భక్తియుతుల గొలుతున్ ॥

సీ॥ వన్నె కెక్కిన నందవరచౌడమాంబను  
శ్రీనివాసుని విరించిని నుతించి  
శ్రీతరిగొండ నృసింహుని గీర్తించి  
యా వరాహపురాణ మలఘవద్య  
కావ్యంబుఁ జేసి యోగము లందు విస్తార  
ముగ రచించితిఁ గాన మొనసి నభల  
నీ యోగమర్కంబు లెఱిగి చెప్పం దగు  
ననుచుఁ గొందఱు వల్కి రందువలన

గీ॥ నా వరాహపురాణమం దమరు యోగ  
సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చటను భక్తి  
యోగమే యుంచి యష్టాంగయోగసార  
మనఁగ నీకృతి రచియింతు నార్యులార ॥

ప॥ మదపచారంబు ఊమించి తత్కథాక్రమం బెల్లన్నను.

చం॥ వెలయు పురాణధర్మములు వేడక నూతుండు దెల్పు శౌనకా  
దులు విని యొక్కనాఁడు బహుదు స్తర యోగవిధానమర్మముల్  
దెలుపుమటన్న నా ఘనుండు ధీరతమీరఁగ నమ్మునీంద్రులన్  
గలయగఁ జూచి యిట్లనియె గౌరవమొప్ప గురుండలంచుచున్ ॥

సీ॥ వినుడి సంయములార మును భూమిదేవి కి

యష్టాంగయోగంబు లా వరాహ

దేవుండు దయ నువదేశించిన విధంబు

సాత్యవతేయుఁ డాశ్చర్యముగను

విని నాకుఁ జెప్పినవిధము మీకెఱిగింతు

నారీతు లెట్లన్న నమర మీకుఁ

జెప్పెద నొకనాఁడు శ్వేతకిటిస్వామి

నీక్షించి ప్రణమిల్లి యిష్టముగను

గీ॥ ధారుణీదేవి యడుగఁగా దయను బోత్రి

వైష్ణవాచారధర్మముల్ వరుసగాను

జెప్పగా విని సంతోషచిత్త యగుచు

నల మహీకాంత విభు నిట్టు లడుగఁ దొణఁగె ॥

శా॥ దేవా ! జ్ఞానవిరక్తిభక్తులను సాధింపఁ ద్విజుల్ నిత్యమున్  
ధీవిశ్రాంతి నొనంగు మోక్షగతియందే లక్ష్యమున్ నిల్పుచున్  
గావింపందగినట్టి సత్రుతువులన్ గావింపగావచ్చునో  
పోవీడం దగునో యథార్థముగఁ దత్పుణ్యస్థితిన్ జెప్పవే ॥

వ॥ అని యడిగిన భూదేవిని శూచి వరాహస్వామి యిట్లనియె.

బ్రహ్మసాయుజ్యప్రాప్తివిధానము

సీ॥ భాసురవిజ్ఞాన భక్తివై రాగ్యముల్

గలిగినవారై నఁ గర్మములను

విడువగాఁ దగ దది వేదోక్తమార్గంబు

గాన నల్పందగుఁ గ్రమముగాను

న్నానసంధ్యాదులు నవనముల్ నిజశక్తి

కొలఁది నల్పందగుఁ గోర్కెవిడచి

హరి కర్పితం బని యాచరించిన హరి  
సంతుష్టుడగు నదే సత్ఫలంబు

గీ॥ గనుక విప్రులు వేదమార్గక్రమమున  
జన్మములు నేయుచున్న సీశ్వరుడు మెచ్చి  
యిష్టఫలములఁ దా<sup>1</sup> హరి కీర్చుచుండు  
నందుచే జన్మములొనర్తు రార్యులెల్ల ॥

ప॥ ఇవిధంబున మదాజ్ఞాధారులై నిష్ఠామ సత్తత్త్వంబుల నాచరింప  
వలయు నట్లాచరింపక మదాజ్ఞోల్లంఘనంబుఁజేసినవారు దోషయుక్తు  
లగుదురు గావున సద్బ్రాహ్మణులు యజ్ఞసాధిషట్కర్మంబు లాచరించుదురు.  
అందుఁగొందఱు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వాసవస్థధర్మంబులొచరించి,  
తత్త్వజ్ఞులై సన్యసించి కర్మముక్తులై ప్రణవోచ్చారణంబునేయుచు సీశ్వర  
ధ్యాన నిష్ఠాగరిష్టులై మఱువక నారాయణ స్మరణంబుఁజేయుచు నివిధం  
బున సన్యాసవిధిఁ గొన్నియ<sup>2</sup>బంబు లొచరించి పరిపూర్ణ జ్ఞానోదయంబై న  
పిమ్మట విధివత్తుగా దండకమండలువుల విడిచి యవధూతాశ్రమంబు నంగీ  
కరించి శీతోష్ణసమఖిదుఃఖాది ద్వంద్వాతీతులై సచ్చిదానంద నిత్యపరిపూర్ణ  
బ్రహ్మను సంధానంబు నేయుచుండవలయు నట్లు చేసినవారు బ్రహ్మ  
సాయుజ్యంబు నొందుదురని చెప్పి వరాహస్వామి మఱియు నిట్లనియె.

### బ్రహ్మద్వైవిధ్యము

సీ॥ వెలది బ్రహ్మము రెండు విధములై యుండుఁ బ  
రావరంబు లనంగఁ బ్రబలు నందుఁ  
బర మక్షరంబు సపరమా క్షరం బీ క్ష  
రంబు జీవుం డక్షరంబు విమల

కూటస్థుఁడనఁబడు, పాటింపఁ బరమాత్ముఁ  
 డతఁడె, పరేశ్వరుం డతఁడె గురుఁడు  
 పురుషోత్తముఁడు నర్వపూర్ణుడౌ బ్రహ్మాంశ  
 జండనఁదగిన జీవుం డవిద్య

గీ॥ నంటి పరిమితిలేని దేహంబులందుఁ  
 జొచ్చి వెడలుచు బహుమోహ శోకవార్ధు  
 లందు మునుఁగుచుఁ దేలుచు నహముఁ బెంచి  
 భూరికర్మంబు లొనరించి పుట్టు గిట్టు ॥

ప॥ అట్టి జీవుం డవిద్యోపాధిచేత భిన్నుండగుచు ననేక దేహంబు  
 లెత్తుచుండు, నందుఁ గొన్నిదేహంబులందుండి మిక్కిలి పాపకర్మంబులు  
 చేసి యథోగతి నొందుచు నిష్కామపుణ్యకర్మంబులు చేసి యూర్ధ్వగతిఁ  
 బొందుచుఁ బుణ్యపాపమిత్రకర్మంబులు చేసి సుఖదుఃఖంబులనుభవింపుచు  
 మర్త్యలోకంబునఁ బుట్టుచు గిట్టుచు నుండు నందుఁ గొందఱు కామ  
 భోగాదిసక్తులై యుందురు మఱియును.

ఉ॥ కామముచేఁ గ్రతుఁడ్రముఖకర్మము లొప్పుగ నాచరించి ను  
 త్రానుపురాదిలోకములఁ దక్కగఁజేరి సుఖంబు లొంది యం  
 దేమఱియున్న పుణ్యతతు లెప్పుడు నాశమునొందు నప్పుడే  
 భూమిని బుట్టి క్రమ్మఱును బోవుచు వచ్చుచునుండు రెప్పుడుకా॥

ప॥ అందుఁ గొందఱు యోగాభ్యాస నిష్ఠులై సత్పదంబు నొందు  
 దురనిన విని భూదేవి యిట్లనియె.

గీ॥ ఘనతరములై న యోగవ్రతారములను  
 దేవ సత్కృపతో నాకుఁ దెలుపవలయు  
 ననుచుఁ బ్రార్థింప ముదమంది యా వరాహ  
 దేవుఁ డిట్లనె నాభూమిదేవి కవుడు ॥

## యోగమార్గక్రమము

ప॥ యోగమార్గక్రమం బెట్లనిన గురూపదేశ క్రమంబుగా యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యేహార ధ్యానధారణ సమాధులనియెడి యష్టాంగయోగంబు లభ్యసింపవలయు నందు యమం బెట్టిదనిన.

## యమస్వరూపము

సీ॥ జగతి నహింసయు సత్య మస్తేయంబు  
బ్రహ్మచర్యం బౌర్జవంబు క్షమయు  
నతిదయ ధృతి మితాహారముల్ శౌచంబు  
నీపది యమము లవెట్లు లనిన  
సకలజీవులకుఁ క్లేశంబు బుట్టింపకు  
న్నట్టిచంద మహింస యనఁగ బరగు  
నవని నందఱ కిష్టుఁడై దబ్బరాడకు  
న్నట్టి చందము సత్య మన్యధనముఁ

గీ॥ గోరి మాయలఁబన్ని కై కొనఁదలంప  
కుండు ట స్తేయ మనఁబడు నొరులసతుల  
మాతృభావముగాఁ జూచుమతము బ్రహ్మ  
చర్యమన నొప్పుచుండు నో సరసిజాతీ ॥

గీ॥ సారదయ భూతమైత్రి, యౌర్జవమనంగ  
నకుటిలత్వ మగున్ క్షమయనంగ నోర్పు  
ధృతి యనంగ ధైర్యమనఁదగు, మితసుభుక్తి  
యనగ మితభోజనము, శౌచమనంగ శుద్ధి ॥

ప॥ యమం బీవదివిధంబులఁ జెప్పందగు నిక నియమంబు లేయ్యవీ  
యనిన.



## నియమస్వరూపము

యోగశాస్త్రరతియు, సత్త్వత్రదానంబును, సంతోషంబును, లజ్జయు, వ్రతంబును, మతియును, ఆస్తిక్యంబును, ఈశ్వరార్చనంబును దవంబును, జపంబును, సననాప్పు నీ దశవిధంబులైన నియమంబులందు, వాదాన్నదశాస్త్రంబు లుదరపోషణార్థంబని నిరసించి, మోక్షప్రద శాస్త్రంబు లభ్యసించుట యోగశాస్త్రరతియగు. తనకుఁ బ్రాప్తంబైన ధనంబుగురుద్విజార్థులకు సమర్పించుచుండుట పాత్రదానంబగు. లాభాలాభ శుభాశుభ సంయోగవియోగ మానావమానస్తుతినిందాదుల మోదభేదంబులు లేకయుండుట సంతోషంబగు. సుజనసాంగత్యంబువలనఁ దన దుర్గుణంబులఁ దాఁ దలఁచి తన్ను దా నిందించికొని దుర్గుణంబులమాని సుగుణంబు లభ్యసించుట లజ్జయగు. తా సంతర్పించి చేయు మోక్షసాధనంబు విడువక యాచరించుట వ్రతంబగు. తాఁజేయు యోగంబునకు రోగదారిద్ర్యసంశయ శాస్త్రవాద రసవాద దుర్జనసహవాసాది విఘ్నంబులు వచ్చినప్పటికిని జరింపకుండుట బుద్ధియగు. మతభేదపురాణేతిహాసాది సద్గ్రంథంబులను శ్రద్ధతోఁ జూచి సారార్థగ్రహణంబుఁజేయుట ఆస్తిక్యంబగు. అతితేజోమయంబైన యీశ్వరస్వరూపంబును గురుముఖంబుగా నెఱిగి హృత్త మలమందు మనంబున ధ్యానించి పూజించుట యీశ్వరార్చనంబగు. గురువాక్యంబు సత్యంబుగా నమ్మి చెప్పిన నియమంబు తప్పక కష్టంబున కోర్చి నడపుట తపంబగు. జప్తాజప్తంబులయందుఁ దనకు గురుం డుపదేశించినమంత్రంబు నిశ్చలుండై విడువక జపించుట జపంబగు. నీ పదియు నియమంబులగు నిట్టి యమనియమంబు లిరువదియు సంతశ్శుద్ధిప్రదంబులగుం గావున వీని నభ్యసించి యంతశ్శుద్ధి నొంది కీటాది జంతువులు మెదలకుండునట్టి విజన స్థలంబునందుఁ జేలాజనకు శోత్తరంబుగా నాననంబు నిర్మించి యంద ఆననంబు లభ్యానంబు సేయవలయు నవ్విధం బెట్లనిన.

ఆసనములు

సీ॥ పద్మాక్షీ విను మెనుబదినాల్గులక్షలై  
 నట్టి యాసనము లం దతిశయములు  
 నలువొప్ప నెనుబదినాల్గాసనంబు లం  
 దధికంబు లష్టాదశాసనంబు  
 లటువంటి యష్టాదశాసనంబులలోన  
 సతిశయించినవి సిద్ధాసనంబు  
 భద్రాసనంబును బద్మాసనంబును  
 సింహాసనంబు చెప్పదగిన

గీ॥ నాలుగాసనములయందుఁ జాలవేటి  
 యనఁగ నొప్పుచునుండు సిద్ధాసనంబు  
 పాలఁతి యష్టాదశాసనంబుల విధములు  
 వినుము వేర్వేరుఁ జెప్పెద విశదముగను ॥

ప॥ స్వస్తికాసన, గోముఖాసన, వీరాసన, కూర్మాసన, కుక్కు-  
 టాసన, ఉత్తానకూర్మాసన, ధనురాసన, మత్స్యేంద్రాసన, పశ్చిమోత్తా-  
 నాసన, మయూరాసన, సిద్ధాసన, మతాంతరసిద్ధాసన, భద్రాసన,  
 పద్మాసన, మతాంతరపద్మాసన, బద్ధపద్మాసన, సింహాసన, శవాసనంబు  
 లను నీ యష్టాదశాసనంబులయందు స్వస్తికాసనం బెట్లన్నను.

స్వస్తికాసనము

గీ॥ తరుణి విను జానుజంఘికాంతరములందుఁ  
 బడము లొదికిలిగా నుంచి పదిలపరచి  
 యున్నది స్వస్తికాసనంబొనరు గోము  
 ఖాసనం బెట్లు లన్నఁ బద్మాక్షీ వినుము ॥

## గోముఖాసనము

వ॥ ఎడమకాలి మెడిమ కుడివీపుప్రక్కగాఁ గుడికాలి మెడిమ నెడమ వీపుప్రక్కగా మోకాటిమీఁద మోకాలు కదియచుంచి కూర్చున్న నది గోముఖాసనం బగు.

## వీరాసనము

ఒకపాదము తొడక్రింద నొకపాదము తొడమీఁదనుంచి కూర్చున్న నది వీరాసనం బగు.

## కూర్మాసనము

ఆధారమున కుభయపార్శ్వముల రెండుకాళ్ళమెడిమలు కదియ వాత్తించి చక్కగాఁ గూర్చున్న నది కూర్మాసనం బగు.

## కుక్కుటాసనము

పద్మాసనముగానుండి మోకాళ్ళతొడలనందులఁ జేతులను దూర్చి రెండువాస్తములు నేలనూని పద్మాసనంబుపై కెగసి నట్లుండుట కుక్కుటాసనం బగు.

## ఉత్తాన కూర్మాసనము

ఇట్లు కుక్కుటాసనంబుఁడై యుండి రెండు చేతులను మెడనుబట్టు కొని కూర్మమువలె వెలికిబడియున్న నది యుత్తానకూర్మాసనం బగు.

## ధనురాసనము

పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతుల ధనురాకృతిగా వీపు వెనుకగాఁ జెవులకు సరిగాఁ బట్టియుండుట ధనురాసనంబగు.

## మత్స్యేంద్రాసనము

ఎడమతొడమొదట కుడిపాద మునిచి మోకాళ్ళవేలుపలగా నెడమ చెయ్యి చుట్టినట్లుగాఁ గుడిపాదము పట్టుకొని పెడచుఱలఁబడియున్న నిది మత్స్యేంద్రాసనం బగు. దీనివలన జఠరాగ్ని ప్రకాశించి కుక్షిరోగములు నశించును. అభ్యాసమువలనఁ గుండలిని మేలు కొల్పును. పురుషునకు దండస్థిరత్వంబు కలుగు.

## పశ్చిమోత్తానాసనము

భూమిని ఆనునట్లుగా రెండుకాళ్ళు చక్కగా నాచి నడుమువంచి మోకాళ్ళమీఁద లలాట ముంచి రెండుచేతులు నాచి రెండుకాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను రెండుచేతులఁబట్టియున్నది పశ్చిమోత్తానాసనం బగు. దీని వలన వాయువు పశ్చిమమార్గముగా నడుచును. జఠరాగ్నిపుట్టి కడుపు పలుచనై రోగములు నశించును.

## మయూరాసనము

హస్తములు రెండు నేలఁబూని మోచేతులు రెండు నాభి యిరు వ్రక్కలనుంచి ముఖము మీఁదికెత్తి రెండుకాళ్ళు నాచి నెమిలిపోకవలె పై కెత్తుకొని యున్నది మయూరాసనం బగు. దీనివలన సుదరగుల్మాది రోగములు నశించి జఠరాగ్నిప్రకాశించి, విషమునై నను జీర్ణముజేయును.

## సిద్ధాసనము

ఎడమకాలిమెడిమ మూలాధారమందును, కుడికాలిమెడిమ లింగ స్థానమందును నుంచి యేకాగ్రచిత్తముగా శిరోగ్రీవాభుజంబులు చక్కగా నునిచి నడుము నిక్కించి భూమధ్యావలోకనంబు చేయుచున్నది సిద్ధాసనం బగు. దీనివలన మోక్షద్వారకవాటభేదనం బగు.

## మతాంతరసిద్ధాసనము

లింగస్థానోపరి యెడమమెడిమ నునిచి దానిపైన కుశిమెడిమ నునిచిన నిదియే మతాంతరసిద్ధాసనంబు. ఇదే యుక్తాసనం బగు.

## భద్రాసనము

మెడిమలు రెండు నండాధఃప్రదేశ లింగపార్శ్వములనుంచి రెండు పాదపార్శ్వముల రెండుచేతులఁబట్టి కదలకుండిన నిది భద్రాసనం బగు. దీనివలన విషములు, సమస్తవ్యాధులు హరించును. ఇదే గోరక్షాసనం బగు.

## పద్మాసనము

ఎడమతోడమీఁదఁ గుడిపాదము, కుడితోడమీఁద నెడమపాదము నునిచి వెన్నుగుండా కుడిచేత నెడమతోడమీఁదనున్న కుడిపాదముబొటన వ్రేలినిఁబట్టి, అటువలెనే వెన్నుగుండా యెడమచేతఁ గుడితోడమీఁద నున్న యెడమపాదముబొటనవ్రేలుచు బట్టి హృదయమందుఁ జుబుకంబు నునిచి నాసికాగ్రంబుఁ జూచుచున్న నిది పద్మాసనం బగు. దీనివలన వ్యాధులు నశించును.

## మతాంతరపద్మాసనము

ఎడమతోడనడుమ కుడిపాదము వెలికిల నునిచి కుడితోడనడుమ నెడమపాదము వెలికిల నునిచి హస్తములు రెండును రెండుతోడలమీఁద వెలికిలగానునిచి నాసాగ్రమందు లక్ష్యంబునునిచి దంతమూలమున నాలుక హత్తించి వక్షమందుఁ జుబుకంబునునిచి మెల్లన వాయువును నిలిపియున్న నిది మతాంతరపద్మాసనం బగు. దీనివలన సర్వవ్యాధులు నాశనమౌను, ఇదే ముక్తపద్మాసనం బగు.

## బద్ధపద్మాసనము

హస్తములు రెండు హత్తించి పద్మాసనముగానుండి చుబుకంబు వక్షమందు హత్తించి చిత్తమందు ధ్యానంబునీయుచు నపానవాయువు నూర్ధ్వముగా నడువగా కుండలీనీశక్తియు క్తమై నీలిపిన ప్రాణవాయువును విడువగా నిది బద్ధపద్మాసనం బగు. దీనివలన సతిశయమైన జ్ఞానబోధ కలుగును. దీనివలన నాడీద్వారములందు వాయువు నిలుచును. ఈ విధ ముననే మరణమునొందిన ముక్తు లగుదురు.

## సింహాసనము

లింగాంధోభయపార్శ్వములందు ఎడమకాలి మెడిమ దక్షిణ పార్శ్వమున గుడకాలిమెడిమ యెడమపార్శ్వమున నునిచి చేతులురెండు మోకాళ్ళమీఁదుగా నాచి వికసింపఁబడిన వ్రేళ్ళుగా నునిచి (నోరు దెఱుచుక నాసికాగ్రము న లక్ష్యమునునిచియున్న నిది సింహాసనంబగు.) దీనివలన మూలొడ్ఘాణ జాలంధరబంధత్రయాను సంధానంబు కలుగు. ఇది శ్రేష్ఠ మైన సింహాసనం బగు.

## శవాసనము

భూమియందు శవమువలె వెలికిలగాఁబడి కాళ్ళురెండు బొటన వ్రేళ్ళుసరిగాఁ గూర్చినట్లుగా నాచికొని హస్తములురెండు వక్షమందు గదియనుంచి పండుకయున్న నిది శవాసనంబగు. దీనివలన సమస్తాసనములు వేయుటవలన గలిగిన బడలిక తీరి చిత్తవిశ్రాంతిసాధనమై యుండును.

ఈ క్రమంబుగా నాసనాభ్యాసంబులుజేసిన నాడులు వశేకృతంబులై దేహంబునకు జవలఘుత్వంబులు కలిగి సర్వరోగహరణంబై శరీరంబు వశవర్తియగుం గావున దీని సాధించిన యనంతరంబునఁ బ్రాణాయామంబు జేయవలయును. అదెట్లనిన,

## ప్రాణాయామము

ప్రాణవాయువును రేచించి చంద్రనాడిచేతఁ బూరించి, యథా శక్తిగా నిలిపి తిరుగ సూర్యనాడిచేత మెల్ల నెయుదరమున విడిచి, తిరిగి ప్రాణవాయువును సూర్యనాడిచేత మెల్ల నె యుదరమునఁ బూరించి శాస్త్రప్రకారంబుగాఁ గుంభకమును ధరించి తిరుగ చంద్రనాడిచేతను విడువవలయును. ఏ మార్గమున విడుచునో ఆమార్గముననే పూరించి ధరించవలయును. మొదటి మార్గమునకంటె రెండవమార్గమున త్వరపడక మెల్ల నె విడువవలయును. ఇడయందు పూరించి కుంభించి పింగళనాడిని విడిచి తిరిగి పింగళనాడిని పూరించి కుంభించి యిడయందు విడువ వలయును. ఈ క్రమంబుగా సూర్యచంద్రనాడులచేత వాయువు నెంత యుక్తమో యంత విడిచి యెంత యుక్తమో యంత డించి యెంత యుక్తమో యంతే నిలుపవలయును ఈ క్రమంబున జేయురేచక పూరక కుంభక త్రయంబు నొక్క ప్రాణాయామం బగు. ఉదయమధ్యాహ్న సాయంకాలార్ధరాత్రముల కాలమున కిరువది చొప్పున కుంభకములు మెల్ల మెల్ల నేయ నెనుబదిగ దినదినమును నభ్యసింపవలయును. అపుడు ప్రాణ నిరోధమగుచుండగాఁ జెమటపుట్టినట్లయినఁ గనిష్ఠంబగు. వణఁకు బుట్టినట్లయిన మధ్యమంబగు. మాటిమాటికీ బద్మాననం బెగసినట్లయిన నుత్తమంబగు. దీని యభ్యాసఁమానఁ బుట్టినచెమటను మర్దనంబుచేయగాఁ దనువునకు దృఢత్వలఘుత్వంబులు పుట్టును. ఈ ప్రాణాయామముచేతను మూడు నెలలమీఁదట నాడీశుద్ధికలుగును. ఇది ప్రాణాయామంబగు. ఇంక ప్రత్యాహారం బెట్లనిన.

## ప్రత్యాహారము

సీ॥ శ్రీగురుబోధా విశేషతఃగల బుద్ధి

చే మానసమును సుస్థిరముఁ జేసి

యా మతియం దింద్రియ వ్యాప్తు లణగింప  
 నందోష్ఠగా నిల్పు ననిలగతులు  
 కమత మంగములను గదలనీయక కుక్షి  
 యందు దాచినరీతి సఖలవిషయ  
 కరణానిలములఁ జక్కగఁ బట్టి నిల్పుగా  
 నదియె ప్రత్యాహార మనగఁ బరగు

గీ॥ దాన దేహంబు సుస్థిరత్వంబు నొందు  
 దీపితంబుగ నేకాగ్ర దృష్టి నిలుచు  
 దీని సాధించి యటమీఁద ధ్యానయోగ  
 మెలమి సాధింపవలె నది యెట్లు లనిన. ॥

### ధ్యానయోగము

గీ॥ రోషదుర్భావవై కల్యణోషములను  
 కపటవంచనముల వీడి గర్వ మణఁచి  
 సద్గురూక్తులు వినుచును శాంతుఁ డగుచు  
 నెపుడు కరువలి నూని సర్వేంద్రియముల ॥

చ॥ అపు డుపసంహరించి గురుఁడానతియిచ్చిన లక్ష్యముద్రలం  
 దువముగ(?)మాననంబు నిడి యొండొక చింతయులేక చిత్తమున  
 జపలత బొందనీయకయు వడ్డవజంబులఁ నూని లోనఁదా  
 నెపుడుఁ జలింపకున్న మతి కింహసరించెడి ధ్యానయోగమై ॥  
 ఇది ధ్యానయోగంబగు నింక ధారణాయోగంబెద్ది యనిన.

### ధారణాయోగము

చరణాది జానువర్యంతంబు పృథ్వీతత్త్వంబున కధిదైవతంబైన  
 బ్రహ్మకు లకారయుక్తంబైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ  
 బృథ్వీజయంబుగలుగు. జాన్వాది నాభివర్యంతంబు జలతత్త్వంబగు, తదధి



దై వతంబై న విష్ణుని వకారయు క్తంబై న వాయుధారణాభ్యాసంబున  
 ధ్యానింప సలిలజయంబు గలుగు. నాభ్యాది హృదయపర్యంతం బగ్ని  
 తత్త్వంబగు, తదధిదై వతంబయిన రుద్రుని రవర్ణయు క్తమైన వాయు  
 ధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప నగ్నిజయంబు గలుగు. హృదయాదికంఠ  
 పర్యంతంబు వాయుతత్త్వం బగు. తదధిదై వతంబై న మహేశ్వరుని  
 యకార యుక్తంబై న వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప పవన  
 జయంబు గలుగు. కంఠాదిబ్రహ్మరంధ్రపర్యంతం బాకాశతత్త్వం బగు.  
 తదధిదై వతంబై న బిందుమయగగనశరీరుండై న సదాశివుని హకార  
 యుక్తంబై న ప్రాణపవన ధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ దన్మయత్వం  
 బును గగనజయంబును గలుగు. ఇట్లు ధారుణియు, వారుణియు,  
 నాగ్నియు, మారుతియు, వ్యోమియు నన పంచధారణాభ్యాసాభ్యా  
 సంబునఁ బంచభూతజయంబు గలుగు. ఇవివిధంబున

గీ॥ ధ్యానమభ్యాస మొనరింప తలఁగకపుడు

మానసము నిల్చు మది నూని మతియు నిల్చు

బుద్ధి నిలిచిన నానందపూర్తి గలుగు

నదియె ధారణ యండ్రు యోగాధ్యు లవని॥

ఇది ధారణ యోగంబగు నిక సమాధి యెట్లనిన.

### సమాధి

ఆనన జయంబునను గుంభకసిద్ధిచేతనున్ను నిర్మలంబై న జ్ఞాన  
 భానుప్రకాశంబుచేత మాయాంధకారంబు నడంచి ప్రకాశించు మానసంబు  
 నాత్మాకాశంబు నందుఁ గూర్చి తన్మయత్వంబు నొంది శాంతవర్తనుండై  
 సంయోగవియోగ సుఖదుఃఖంబుల మఱచి బ్రహ్మపదప్రాప్తభావన నిశ్చ  
 లానందభరితంబై న స్వానుభవబోధంబై సమాధియగు. ఇయ్యష్టాంగ  
 యోగాభ్యాసంబుఁ జేయువారి కీసమాధియే ఫలితార్థంబగు, నట్టివారు

బ్రహ్మపదంబు నొందుదురు. ఇవి స్థూలాష్టాంగ యోగంబులగు. ఇంక  
మంత్రలయ హాతయోగంబులు గల వని వరాహ స్వామికి మ్రొక్కి  
భూదేవి యిట్లనియె.

గీ॥ దేవ యష్టాంగయోగముల్ తెలియ వింటి  
రమ్యతరమంత్రలయ హాతరాజయోగ  
ములను నామీద దయయుంచి తెలుపు మనిన  
శ్వేతకటి భూమిదేవి నీక్షించి పలికె ॥

ఇక మంత్రయోగ విధానంబు జెప్పెద నట్లనిన.

### మంత్రయోగవిధానము

సీ॥ పూని విసర్జనస్థానంబునందుండు  
నాధారకమలంబునందు వ శ వ  
సలు నాలుగై న రేకులయందు దీపించు  
విఘ్నేశుఁ డచ్చట వెలుగుచుండు  
దానికి నంగుళద్వయముపై నుత్పత్తి  
కై న స్వాధిష్ఠానమందు బ భ మ  
య ర ల కారము లుండు నది యాఱుదళములం  
దజుఁ డుండు నుత్పత్తి కాఘ్యుఁ డగుచు

గీ॥ మెరిసి యష్టాంగుళములకు మీద డాది  
ఘాతవర్ణావళిని గూడి పదిదళముల  
నొప్పు మణిపూరకము నాభి నుండు విష్ణుఁ  
డచటఁ దా సితక ర్తయై యమరుచుండు ॥

సీ॥ పదియంగుళములకుఁ బైహృదయస్థాన  
మం దనాహతపద్మ మమరు, కాది

తాంతవర్ణంబు లుండగ పదిరెండైన  
 దశములచే నొప్పు దానియందు  
 నధికుడై లయక ర్తయైన రుద్రుండుండు  
 నావల పదియు రౌ డంగుళముల  
 పై విశుద్ధంబుండు, భావింప కంతంబు  
 నందు అతలుపదాఱుదశము

గీ॥ లందు వెల్లు సదాశివుండు చట నుండు  
 దాని మీదట నాజ్ఞాభిధానచక్ర  
 మున హకారక్షకారంబు లొసరు నచట  
 నున్నతంబుగఁ బరమాత్మ యొప్పుచుండు ॥

సీ॥ అటదానిపైన సహస్రారకమలంబు  
 శీరంబునందు భాసిల్లుచుండు  
 నది యమృతస్థాన మగు, దేహవృక్షంబు  
 నకు మూలమై గురునకు నివాస  
 మగు నిడాపింగళలం దేకవింశతి  
 సాహస్రములు మఱి వట్టతంబు  
 లైన శ్వాసములు ప్రాణాపానకలితంబు  
 లై హంసలై యజపాఖ్య నొందు

గీ॥ నట్టిశ్వాసలు గణపతి కాఱునూరు  
 జలజసంభవ విష్ణు రుద్రులకు సంఖ్య  
 దప్ప కాతేసివేలు సదాశివునకు  
 నొగిఁ బరాత్మకు గురున కొక్కక్కవేయి ॥

వ॥ ఈ ప్రకారంబుగా సప్తకమలంబులందు హంసలు ద్రొక్కుచున్నప్పటి కాలఘటికాక్రమంబెట్లనన్నను.

హంసలకాలప్రమాణము

సీ॥ ఆధారమున హంసలాటు నూ రర్పితం  
 బగువేళ కొకటియరె నగడియ  
 పది వినాడులు నగు పరగ స్వాధిష్ఠాన  
 మం దాటువేలై న హంస లొనర  
 నర్పితంబగువేళ కగును షోడశఘటి  
 కలు నర్థఘటిక విగడియలు పది  
 క్రమముగా మణిపూరకమున కార్పేలై న  
 హంస లర్పితమగు నపుడు పదియు

గీ॥ నాటు నరగడియ విగడియలును బదియు  
 నగు సనాహతమున హంస లాటువేలు  
 నర్పితంబగుతఱిఁ బదియాటు నరయు  
 గడియ లొకపనియైన విగడియ లగును ॥

సీ॥ ప్రకట విశుద్ధంబునకువేయి హంసలు  
 నర్పితం బగువేళ కగును రెండు  
 గడియలు సగమైన గడియ పదాటు వి  
 గడియలు హంస లక్కడికి నాల్గు  
 సాష్టయందు సహస్రహంస లర్పితమగు  
 నపుడు రెండ్డరగడియలు విగడియ  
 లును బదాటును హంసలును నాలు గగు సహ  
 స్రార్థంబునందు సహస్రహంస

గీ॥ అర్చనముగాగ రెండు నొక్కర్థముట  
 లల విగడియలు పదియాలు హంస లొక్క  
 నాలు గగుచుండు నీరీతి ననుదినంబు  
 జరుగు నరువది గడియలై జనులకెల్ల ॥

వ॥ ఇవిధంబున నుదయాద్యుదయ వర్తంతి నడుచుచున్న యిరువదియొక్క వేయియు నాఱునూఱు హంసలు నజపం బనందగు నిట్టి యజపాగాయత్రీ మహామంత్రంబు గురుముఖంబుగా నెఱిగి యరుణోదయంబున శుచియై పద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి నానాగ్రావలోకనుండై సప్తమలాధిదేవతలకు శ్వాస, ధ్యానపూర్వకంబుగా నజపాగాయత్రీ మహామంత్రంబు నర్చణంబు జేయుచుండుట మంత్రయోగం బగు ఇంక లయయోగం జెప్పెను.

### లయయోగవిధానము

విజనస్థలంబునఁ బద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి దిగువ నాసీకా గ్రముఁ జూచుచు పై నున్నది నాధిపుచు పై నాసీకాగ్రంబుఁ జూచుచు దిగువ నున్నది నాధిపుచు రెండుతర్లనులచేత రెండుకర్ల ద్వారములున్న రెండనామికలతో రెండు నాసీకాద్వారములున్న బంధించి శిరఃబువంచి యేకాగ్రమనస్కుండై, తెలివితో సూర్ధ్వంబుగాఁజూడ నది రాధాయంత్రంబను ముద్రయగు. తన్ముద్రాభ్యాసంబుజేయుచున్న బ్రహ్మరంధ్రంబునందుఁ బ్రణవనాదంబు దశవిధధ్వనులుగా మ్రోయుచుండు నది యెట్లున్నను మొదట శింజినీగతియు, రెండవది తర గఘోషంబును, మూడవది ఘంటారావంబును, నాలుగవది వేణునాదంబు, ఐదవది వీణాస్వనంబు, నాఱవది భేరీధ్వని, ఏడవది తాళధ్వని, ఎనిమిదవది శంఖారావంబు, తొమ్మిదవది మృదంగశబ్దంబు, పదవది మేఘనాదంబు కరణివినంబడు నిట్లు క్రమక్రమంబుగా నాదానుసంఘానంబుజేయ నందు నీ నాదంబులు

లయుండు. దశయోగములైన మేఘనాదంబున శ్రవణసహితంబుగా మనంబు నునిచి నిర్వాహారంబుగా నిలిపి బాహ్యంబు మఱచెనేని యమ్మాన సంబుఁగోడఁ బవనం బుండు లీనంబగు. ఇది నాదలీనానందకరంబైన లయ యోగంబగు ఇంక హతయోగం బెట్టిదనిన.

### హతయోగవిధానము

రాజ సరికాలితంబైన నుభిక్షరాజ్యమందు హతయోగమంటపంబు నిర్మించి, యందుండ యభ్యాసంబు జేయవలయు నదెట్లున్న ను సుగంధ పుష్పఫలభరితంబైన వనమధ్యంబున గాలి చొరకుండ సూక్ష్మగ్వార యుక్తంబైన మంటపంబు నిర్మించి దినదినంబును గోమయంబున శుద్ధి జేయింపుచు నగుదు వసియించి యతిశయించిన యుప్పు, పులుసు, కార ములున్ను చేన, వగరునస్తుపులును, పిడవ తిలకై లంబును, నజాది మాంసమద్య మీనంబులును, రేగుచండ్లున్ను, మిక్కిలి పనురాకు కూరలున్ను దధితక్రికభుత్థములును, ఇంగువ లఱునంబు మొదలైన తామస మందాహారముల విడిచి, యవ గోధుమ శాల్యన్నంబులున్ను, ముద్గసూపమున్ను, గోఘృతమున్ను, పాశ్యకాయలు, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి కూరలున్ను, శర్కర, ఖండశర్కర మొదలైన సాత్త్వికాహార ముల గ్రహింపవలయు. తా భుజింపఁదగిన యన్నంబు నాల్గుపాశ్యజేసి యొకపాలు విడచి మూడుపాశ్యశర్కరప్రీతిగా భుజింపుచు త్రిఫలంబు లోష ధంబుగా గ్రహింపుచు చాతఃస్నానోపవాసవ్రత స్త్రీసాంగత్యాది కేహ ప్రయాసంబులు విడచి యనలారోగ్యదితంబులైన కాకలంబడక, శీతవాతం బులం దుండకి యోగవట్కర్మంబు లాచరింపవలయు నని యెవ్వి మనిన.

### యోగషట్కర్మములు

ధౌతికర్మ, వస్తికర్మ, నేతికర్మ, త్రాటకకర్మ, నౌళికర్మ, కపాల భౌతికర్మంబులన నాఱు గలవు. అందు ధౌతికర్మం బెట్లనిన

## ధౌతికర్మ

గీ॥ వినుము మృదువస్త్ర మొకనాల్గువ్రేళ్ళవెలుపు  
 పొసగఁ బదునై దు హస్తాలపొడవు గలిగి  
 నట్టి వస్త్రంబు తేటనీళ్ళందుఁ దడిపి  
 మెల్ల మెల్లగ లోనికి మ్రొంగవలయు ॥

సీ॥ అటు మింగి యీవల నతివేగమునఁ దీసి  
 యటమీఁద వింశతిహస్తసంఖ్య  
 గల వస్త్రమును మెల్లగా దిగమ్రొంగుచుఁ  
 దీయుచు నుండగా దీపనంబు  
 గలుగు నపానముక గంఠనాళముగుండ  
 వెడలింపఁ బైత్యంబు వెడలిపోవు  
 నది యభ్యసింపగా నక్షిరోగములు కా  
 నశ్వాసముఖరోగచయము లణఁగు

గీ॥ గురుముఖంబున నీ మర్మ మరసి ధౌతి  
 గజకరణి యన నొప్పు నీకర్మ మొసర  
 నభ్యసింపఁగ వాయువు లన్ని తనకు  
 వశములై నిల్చుచుండు నో వారిజాక్షి ॥

వ॥ ఇక వస్త్రీకర్మం బెట్లన్నను.

## వస్త్రీకర్మము

నాభిపర్యంతంబు నీళ్ళయందుఁ జొచ్చి యధోద్వారమందు  
 క్రోవి నుంచి కుక్కుటానవస్థుండై కూర్చుండి యపానవాయువుచేతను  
 జలమును మీఁదికి నెగయఁబీల్చి తిరిగి యధోద్వారమగుండా ఆజలమును  
 విడుచుచున్నది వస్త్రీకర్మ మనఁబడును. దీనివలన శూలలు, గడ్డలు,

వాతపిత్తశ్లేష్మములవలనఁబుట్టిన సమస్తవ్యాధులును బోవును. సప్త  
భాతు చక్షురాదీంద్రియాంశః కర్ణప్రసన్నతయు, శాంతియు, క్షుత్తును  
గలిగి సర్వదోషభయములను బోగొట్టును. ఇంక నేతికర్మం బెట్లన్నను.

### నేతికర్మము

జేనెడు పొడుపుసూత్రము మలినములేని నేతిలోఁ దడిపి ముక్కు-  
గోళములచేబీల్చి నోట వెడలఁదీయగా నిది నేతికర్మం బగు. దీనివలన  
కఫశోధనమై దివ్యదృష్టి గలుగును. ఇంక త్రాటక కర్మంబెట్టిదనిన.

### త్రాటకకర్మము

కదలనిచూపుచేత సూక్ష్మమైన గురిని నేకాగ్రచిత్తముగలవాఁడై  
కన్నీరు పొడముదనుక చూడగా నది త్రాటక కర్మంబగును. దీనివలన  
నేత్రరోగములు పోవును. ఇది బంగారుపెట్టెవలె గోవ్యముచేయఁ  
దగినది. ఇంక నాళికర్మం బెట్టిదనిన.

### నాళికర్మము

తీవ్రమైన వేగముతో కడుపును కుడియెడనులుగా త్రిప్పగా నది  
నాళికర్మంబగు. దీని వలన కడుపులో నగ్నిమాంద్యము పోయి దీపనము  
గలిగి పాచనాదుల చక్కగా నేర్పడి యానందము కలుగును. సమస్త  
దోషరోగములను బోగొట్టును. ఇది హతయోగమునకెల్ల శ్రేష్ఠమై  
యుండు. ఇంక కపాలభాతికర్మం బెట్టిదనిన.

### కపాలభాతికర్మము

లోహకారకుండు కొలిమిఁతు లూడినట్లు రేచక పూరకంబును  
చేయగా నది కపాలభాతికర్మం బగు. దీనివలన కఫదోషము లన్నియుఁ  
బోవును.



ఈ క్రమంబుగా ధౌతి, వస్త్రీ, నేతి, త్రాటక, నౌళి, కపాలభాతి  
యను నీ షట్కర్మంబులు క్రమముగా నభ్యసించ గోగరహితంబులై  
నాడులు వశవర్తులగుచుండునపుడు సిద్ధాసనాసీనుడై కూర్చుండి  
రేచక పూరక కుంభక యుక్తంబైన ప్రాణాయామ పూర్వకంబుగా  
షణ్ముఖీ ముద్రాభ్యాసంబుచేయుచుండ వలయు, నావల

### ఆనందసిద్ధి

సుషుమ్నానాడికే గారణమైన మూలాధారబ్రహ్మరంధ్రమునంగల  
రంధ్రమే భూతత్త్వమనియు, యిడా పింగళనాడుల ముఖమనియు చెప్ప  
నొప్పు. తత్కారణంబుచే నమృతంబు స్రవించు, నయ్యమృతంబు స్రవించి  
పోవుటచే మనుష్యశరీరమునకు మృత్యువు కలుగును. తదమృతము నెలు  
పుటకై మెడిమచేత యోనిస్థానంబును లెన్నగా నొత్తిపట్టి గుడమనూర్ధ్వ  
ముగా నెగయనొత్తి యపానవాయువును మీదికి కాకర్పించి బలాత్కా  
రంబున నూర్ధ్వంబుగా నాకుంచుంబుజేయనది మూలబంధం బగు. దీనిచే  
ప్రాణాపానవాయువులు నాదబిందువులును నైక్యమై యోగసిద్ధిప్రదం  
బగు. అపానవాయువు మీదికెగిరి యగ్నియందు పొందుచుండగా  
నప్పుడగ్నిజ్వాల వాయువుతోఁ గూడి పొడవుగా వృద్ధిపొందునప్పుడగ్ని  
పూరుషాపానవాయువులు ప్రాణవాయువును బొందు, నిర్విధంబున  
దేహమందుఁబుట్టిన యగ్ని మిక్కిలి ప్రజ్వరిల్ల నందు నిద్రించిన కుండలీశక్తి  
తపింపఁబడి నేల్కొని కట్టచేతఁగొట్టఁబడిన భుజగస్త్రీనలె నిశ్వాసంబు  
నిట్టూర్పుబుచ్చి చక్కగా సుషుమ్నాద్వారమున బ్రవేశించి శాంతమై  
బ్రహ్మనాడినడుమ పొందు గలుక; తదభ్యాసంబుజేయుచుండిన మూలశక్తి  
యాకుంచనం బగు. మధ్యశక్తి నేల్కొను, నూర్ధ్వశక్తి పాతంబునొదవు.  
పవనుండు మధ్యచూర్ధ్వంబునం జననోపు. నదియునుం గాక మూలంబాకుం  
చనంబై నాళినొత్తిన నది యొడ్డాణబంధంబగు కంఠంబు నాకుచితంబై

చుబుకంబు రొమ్మునొత్తిన నది జాలంధరబంధముగను, మూల బాకుంచ నంబై నప్పు డపానవాయు వెగయునంతలో హృదయమందున్న ప్రాణంబు దిగి నాభియం దపానుని గలియు నప్పుడు కుంచితంబైన నాభిని వెనుక కొత్తిన, ప్రాణాపానంబులు కలసి వెన్నుటి పోవునంతలో కంఠనికుంచనం బణచిన యమ్మారుత మందడ్డంబైన కుండలం బడనూకి మధ్యబిలంబులోఁ జొరంబడి చిన్నయత్వంబు నొందు, నప్పు డంతరాకాశంబు నిశ్శబ్దంబగు. కంఠముద్రపవనంబునాని నిల్యగా సర్వపరిపూర్ణ భావన సిద్ధించు, నీ ప్రకారంబుగా నాకుంచితకంఠనిరోధంబొదవినప్పు డమృతం బగ్నిలోఁ బడక స్వానుభూతికి లోకువై ప్రాణిని నిశ్చలానందంబు నొందించు, నదియునుం గాక.

### సూర్యభేదన కుంభకము

సీ॥ సరయోగి యగువాఁడు వజ్రాననమునుండి

నయమొప్పుగా వామనాడిచేత

నాలోనఁ గుంభించినట్టి మారుతమును

మెల్ల నే విడచి యామీఁద మఱిల

దక్షిణనాడిచేతను వెలుపలివాయు

పును మెల్ల నే లోని కొనఁగిదిసి

యప్పుడు కేశనఖాగ్ర పర్యంతంబు

సరికట్టి కుంభకం బచటఁ జేసి

గీ॥ వామనాడిన విడువ నవ్వలఁ గపాల

శోధనంబగుఁ గ్రిమివాతబాధ లణఁగుఁ

గొమ్మ! యిది సూర్యభేదనకుంభకంబు

కోరి విను మింక నుజ్జాయి కుంభకంబు ॥

## ఉజ్జాయి కుంభకము

సీ॥ తగ నోరు బంధించి తనఁచుక్కుక్రోవుల  
 నుంచి వాయువును బూరించి కంఠ  
 మున ధ్వనిఁ బుట్టించి మొనసి హృదబ్జంబు  
 దాఁక లోనికిఁ దీసి తనువునందుఁ  
 బ్రాణుని గుంభి చి పరగ నిడనాడి  
 చేతను విడువగా శ్లేష్మహరము  
 నగు జఠరాగ్ని మహావృద్ధి యగు ధాతు  
 గతరోగములు సెడు క్రమఁచుగాను

గీ॥ నడుచుచుండినఁ గూర్చుండినను దినంబు  
 గోప్యముగ నిట్టి యుజ్జాయి కుంభకంబు  
 క్రమముగాఁ జేయఁదగును సీత్కార మనెడి  
 కుంభకం బేను జెప్పెద కొమ్మ వినుమి ॥

గీ॥ వనిత నాసాపుటములచే వ్యావరింప (?)  
 బడిన సీత్కారమనెడు కుంభకము ముఖము  
 నందుఁ జేయగ నిద్రయు నాకలియును  
 దెలియకుండును స్వచ్ఛందదేహుఁ డగును ॥

## సీత్కారకుంభకము

వ॥ అది యెట్లనిన నాలుకచేతను జెక్కిళ్ళచేతను వాయువును  
 సదా పానముచేయగా నతఁడు ఆఱునెలలు పకలరోగరహితుఁడై యోగిని  
 చక్రసమానశక్తిగలవాడై రెండవ వామదేవుండనఁ దగియుండు నిది సీత్కార  
 కుంభకంబగు నింక సీతళియనెడి కుంభకంబు సెప్పెద నెట్లనిన.

## నీతలీకుంభకము

గీ॥ యోగి రసనంబుచేత వాయువును మెల్ల  
గాను బూరించి పూర్వప్రకారముగను  
కుంభకము జేసి నాసికాగోళములను  
విడువ బహురోగబాధలు వీడిపోవు ॥

వ॥ ఇది నీతలీకుంభకంబగు నింక భస్మికాకుంభకంబుఁ జెప్పెద  
నెట్లనిన.

## భస్మికాకుంభకము

వ॥ పద్మాసనాసీనుడై యుదరగ్రీవంబులఁ జక్కగా నిలిపి నోరు  
లెస్సగా మూసి ప్రాణవాయువును ముక్కుచేత వ్యాపింపజేసి వేగ నిడిచి  
బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతంబు వ్యాపించిన మేఘధ్వనితోడ గూడి వాయువును  
హృదయపద్మపర్యంత మించు కించుక నిండించి విడిచి తిరుగ నాప్రకారం  
బుగానే పూరించి విడిచి మఱియు నారీతినే పూరించి రేచింపుచు కమ్మరి  
కొలిమితిత్తు లూఁచునట్లు రేచించి పూరింపుచు దేహాగుండున్న వాయువును  
బుద్ధిచేతఁ జలింపఁ జేయుచుండగా నెప్పుడైన బడలిక పుట్టినపుడున్ను,  
గాలిచేత కడుపు నిండింపుడును సూర్యనాడిచేత వాయువును విడువగా  
బడలిక తీరును. కడుపు చులక నగు. అప్పుడు అంగుష్ఠా నామికలచేముక్కు-  
బిగఁబట్టి వాయువును గుంభించి యిడానాడిని నిడిచిన వాత పిత శ్లేష్మ  
ములు నశింపగా జఠరాగ్ని ప్రకాశించును. సకలనాడిమలవిమోచనం  
బగును. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రగ్రంథులు భేదింపఁబడు, నిది సుఖప్రదం  
బైన భస్మికాకుంభకంబు. ఇంక భ్రమరీకాకుంభకంబుఁ జెప్పెదనెట్లనిన.

## భ్రమరీకాకుంభకము

క॥ పురుష మిళిందధ్వనివలె

నరిమురి పూరించి భ

స్మృతి యానందముతో

నరుదుగఁ జేసిన నాదము

కరణిని రేచింపవలయుఁ గ్రమముగ నెపుడుకా ॥

కం॥ ఈరీతి నభ్యసించిన

వారల కానందమూర్ఛ వరచిత్తము నక

దాహాధిగ జనియించును

గౌరవముగు నిదియె భ్రమరికాకుంభకమకా ॥

ప॥ ఇంక మూర్ఛాకుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన.

మూర్ఛాకుంభకము

గీ॥ రహిని పూరించి జాలంధరంబు నొనరఁ

బెట్టి యుండగ సదౌభధ పుట్టి లోన

నిలిచి జీవుని జొక్కించి నిండుచుండు

నది మనోమూర్ఛ యను కుంభకాఖ్య నొందు ॥

ప॥ ఇంక కేవల కుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన

కేవలకుంభకము

ప॥ రేచకపూరకకుంభకంబులు విడిచి స్యభావంబుగా మారుతి  
ధారణంబుఁ జేసి నిజబోధానందముగ్నుడై చొక్కియున్న నది కేవల  
కుంభకంబగు, నిట్టి కుంభకం బభ్యసించి సిద్ధుడై నవాని కీంద్రికోకంబు  
లందు దుర్లభంబైన కార్యంబు లేదు. సర్వస్వతంత్రుడై యుండు నిట్టి  
హతయోగంబు యమనియమాసన ప్రాణాయామాద్యష్టాంగయోగ  
త్రిబంధాష్టకుంభక ముద్రాదిసాధనంబులచేత నియ్యోగంబు ద్వాద  
శాబ్దంబు లభ్యసింప సిద్ధియగు నది యెట్లనిన.

ప్రథమాబ్దంబునందు రోగరహితుం డగు. ద్వితీయాబ్దంబునందు  
గవిత్వంబుఁ జెప్ప. తృతీయాబ్దంబున విషజయుం డగును. చతుర్థాబ్దంబున  
క్షుత్తప్తస్థా నిద్రా లస్యంబుల జయించు. పంచమాబ్దంబున వాక్సిద్ధి నొందు.

పష్టాబ్దంబున ఖడ్గాభేద్యం డగు. సప్తమాబ్దంబున భూమి నంటకుండు. అష్టమాబ్దంబున అణిమాద్యష్టైశ్వర్య సంపన్నం డగు. నవమాబ్దంబున సద్ధోగమనుం డగు. దశమాబ్దంబున మనోవేగుం డగు. ఏకాదశాబ్దంబున విశ్వవశశ్చంబు గలవాఁ డగు. ద్వాదశాబ్దంబున సాక్షాదీశత్వంబు నొందు, నిది హతయోగంబగు, నింక రాజయోగంబుఁ జెప్పెదనది సూక్ష్మాష్టాంగ యోగపూర్వకంబుగా నభ్యసంపవలయు నెట్లనిన.

### సూక్ష్మష్టాంగయోగము

నీ॥ ఆహార నిద్రా దురాసేంద్రియ వ్యాప్తు  
 లణచి శాంతము నొందినఁ యమంబు  
 నిశ్చల గురుభక్తి నిస్సంశయము సుయో  
 గాసక్తి తృప్తి యేకాంతవాస  
 పరతయు వైరాగ్యభావంబుకరణి ని  
 గ్రహమును నియమంబు సహజసుఖము  
 నొనఁగు నాసనమునం దుండుట నిస్పృహ  
 త్వంబు నొందుటయు నాత్మను మనంబు  
 గీ॥ నదిమి కుదిరించి నిల్పుటే యాసనంబు  
 ప్రకట రేచక పూరకుంభక సమేత  
 మైన శ్వాసలలో నప్రయత్న ముగను  
 గుదురజేసిన యనిరుద్ధకుంభకమున ॥

వ॥ ప్రాణుని స్థిరమగా నిలిపి ప్రపంచం బనిత్యం బని తలంచుట  
 ప్రాణాయామంబగు, సంతర్ముఖంబైన నిర్మలచిత్తంబున చైతన్యజాలంబుల  
 నణచుటయును బహుప్రకారంబులై జనించు మనోవికారంబుల నేర్పరించి  
 తద్వికారగ్రసనంబుచేసి మనంబును నిర్వాచారంబుగా నిలుపుటే ప్రత్యా  
 హారం బగు. స్వస్వరూపానుసంధానభావంబుచే ద్వితీయ రహితాత్మాను  
 భవంబున సర్వప్రపంచంబు నాత్మగా నెఱిగి సకలభూత దయాసమత్వంబు

నిత్యతృప్తి జేచియుండుట ధ్యానం బగు. అంతర్బాహ్య ప్రకాశం బేకంబుగా స్వతేజోమయంబుగాఁ బరతత్త్వంబు నంద్రేంచి తదీయ ధారణంబుఁ జేయుచుఁ జిత్తంబును జరిగిపోసేక నిలుపుటే ధారణం బగు. తద్ధారణాభ్యాసంబునఁ జిత్తం భేకాగ్రం బగు, నప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మ మందు జలశర్కరన్యాయంబుగా గలసి యఖండబోధనొందుటే సమాధి యగు, కట్టి సూక్ష్మాష్టాంగంబులఁ బ్రకాశించు నా రాజయోగంబునకు లక్షణంబు సంక్షేపంబుగాఁ దెల్పెద నెట్లనిన, హంసాక్షర, సిద్ధాసన కేవల కుంభక నాదంబులను నీ నాల్గింటి వలన రాజయోగం బొప్పు, నందు సాంఖ్యతారకామనస్కంబులనఁ ద్రివిధంబైయుండు, నందు సాంఖ్యం బెట్టి దనిన,

### సాంఖ్యయోగము

సీ॥ పంచతన్మాత్రలు పంచభూతంబులు  
పంచీకృతంబులై ప్రబలుచున్న  
సకలేంద్రియంబులు సర్వవిషయజాల  
ములు గుణత్రయ కామముఖవికార  
ములుగాను తనువులు మూఁడునుగా నవ  
స్థలు గాను తగ నన్ని తలచి యెఱుఁగు  
నటువంటి యెఱుక నే నని నిశ్చయించి వి  
క్షేపావరణములఁ జిదిమి నైచి

గీ॥ తాను దనలోనె తను దాను తఱచి తఱచి  
యన్నిటికి మీఁద కేషించి యచలవృత్తి  
నుండు టది సాంఖ్యయోగమై యొప్పుచుండు  
గురుముఖంబున నియోగ మెఱుంగవలయు॥

ప॥ ఇవిధంబున సాంఖ్యం బెఱింగి తారకం బభ్యసింపవలయు,  
నదెల్లనిన,

తారక యోగము

కం॥ అరగన్నలతో నై నను  
మురు వలరగ రెడు కనులు మూసియు నై నక  
పరమాత్మను లోజూపున  
గురిగా నీక్షింపవచ్చు గురుభక్తుండై ॥

గీ॥ చంద్ర సూర్యాంతరముందు సహజముగను  
వెలుగు తారకముల యందు విమల బిందు  
సమరః గూర్చగ నది తారకాఖ్యయోగ  
మై ప్రకాశించు లక్ష్మ్య త్రియాబు నగుచు॥

లక్ష్మ్య త్రియము—బాహ్యలక్ష్మ్యము

వ॥ ఆ తారక యోగంబు బాహ్యమధ్యాంత ర్లక్ష్మ్యంబులన నొప్పు  
నందు బాహ్యలక్ష్మ్యం బెట్లనిన, బహిర్నాసికాగ్రావలోకంబు మనో  
మారుతంబులం గూడి స్థిరంబుగా నిల్చి నందు చతురంగుల ప్రమాణం  
బున నై ల్యంబును, వడంగుల ప్రమాణంబున ధూమ్రంబును, అష్టాంగుల  
ప్రమాణంబున రక్తిమంబును, దశాంగుల ప్రమాణంబున తరంగప్రభయును,  
ద్వాదశాంగుల ప్రమాణంబున వీతప్రకాశంబు నగు, నీ యెదు పంచభూత  
వర్ణంబులై యెదుటం దోచునప్పుడపాంగ దృష్టుల వెరుక్కఁ గూర్చి, శీర్షంబు  
వీఁదికిఁ జొనుపుచు నిశ్చలచిత్తుండై చూడ నందు చంద్రప్రభ గానవచ్చు  
నదియునుంగాక,

గీ॥ కర్ణనాసాపుటాక్షిమార్గముల వ్రేళ్ళ  
సమరః బీడించి చిత్తంబు నచట నిల్చి  
ప్రణవనాదంబు వినవచ్చు బ్రకటదీప  
కళలు నవగత్న కాంతులు గానవచ్చు॥

వ॥ ఇది యాత్మప్రత్యయప్రకాశంబైన బహిర్లక్ష్మ్యం బగు, నింక  
మధ్యలక్ష్మ్య విధం బెట్లనిన,



## మధ్యలక్ష్యము

గీ॥ కంటి పాపల రెంటిని గడల నీక  
మాననముతోడ భూయుగమధ్యమందుఁ  
జొనిపి తన్మధ్యమున నుండు సూక్ష్మబిలము  
లోఁ బ్రవేశించి చూడ నాలోన నపుడు॥

క॥ మెరుపులు నక్షత్రంబులు  
తరణి శశి ప్రభలు భూతతతి వర్ణములున్  
కరువలి నెనయుచు లోపల  
పరిపరి విధములుగ మెరయు భావములోనన్

ప॥ మఱియు నిరవధిక శూన్యంబగు నాకాశంబును గాఢాంధ  
కారంబైన మహాకాశంబును, కాలాగ్ని నిభంబైన పరాకాశంబును,  
నధికప్రకాశంబైన తత్త్వాకాశంబును, కోటిభాను సంకాశంబైన సూర్యా  
కాశంబు నగు నిర్మూకాశపంచకం బనిశం బవలోకించు నతండు తన్మ  
యుండై నిరవకా శాకాశ సదృశం డగు, నిది మధ్య లక్ష్యంబగు, నిక  
సంతర్లక్ష్యం బెట్లనిన,

## అంతర్లక్ష్యము

క॥ ఆపావకచంద్రార్క  
వ్యాపకమై పంచభూతవర్ణ కలితమై  
యాపోజ్యోతిరసం బిట  
రూపాశ్రయ మగుచు నుండు రూఢప్రజ్ఞ॥

క॥ చక్షు ర్మధ్యంబుల పర  
మాక్షర మౌరణ్య సచ్చిదమృతాంకురముల్  
సాక్షిగ బాహ్యంతరముల  
సీయింపుచు నిత్యసుఖము నెనయుచు నుండున్॥

కం॥ ఆ యమ్యతాంకురయుగళము

నాయకమై స్ఫటికదుచుల నై ల్యంబగు ను

చ్ఛాయల నెనయుచు పవన

స్థాయికి నేల వగుచు జీవతారక మయ్యెన్ ॥

ప॥ ఈ రహస్యంబు సద్గుహపదేశక్రమంబుగా నెఱింగి బాహ్యం  
తరంబులకు నడిమి శృంగాటకంబునందోంకార దీప తదగ్ర నీవార  
శూకాణువులవలె నుండు సగుణసంచకంబు నీక్షించుట తారకాంతర త్కం  
బగు, నదియును గాక సరస్వతినాడి చంద్రప్రభానిభంబై మూల  
కంద బునం దుండి దీర్ఘాస్థిమధ్యంబున బిసతంతు కె వడి విద్యుత్తోటి  
సంకాశంబై బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతంబు వ్యాపించి యూర్ధ్వగామినియై  
సర్వసిద్ధిప్రదమగు తత్త్వరూపంబు నాత్మయందు భావింపుచు ఛాలోర్ధ్వ  
కోల్లలాట మండలంబున స్వస్వరూపంబందు లక్ష్యం బుంచి చూచుటే  
పరమాంత ర్లక్ష్యం బగు నివ్విధింబున,

మ॥ అనిశంబున్ భవతారకాఖ్య పరయోగాభ్యాసమున్ జేయగా  
మనమున్ మారుతమంతరంగమున నిర్మగ్న త్వముం బొందు, నం  
దనుకూలంబగు సంతరాత్మ పరమాత్మా నందముం బొందు, సిం  
కొనరంగా నమనస్కయోగ విధి వే నుత్సాహి నై చెప్పెదన్ ॥

అమనస్కయోగము—శాంతవీముద్ర

సీ॥ ఆత్మాశ్రయము లగు సలహాసమార్గంబు

లకు కుడి యెడమల లలిత నీల

శాంతుల దగు సుదక జ్యోతులందు భా

స్వరతర దర్శనాచ్ఛాయ లమర

వెలుగగాఁ దృఢ్యములయందు సూక్ష్మోతి

సూక్ష్మంబు లై నట్టి సుషిములను

మానసంబును నిల్ప నూని యంత ర్లక్ష్య

మును బాహ్యదృష్టు లిమ్ముగ ఘటించు

గీ॥ నదియె ఘనశౌంభవీముద్ర యగుచు నుండు  
రెండు జాముల దనుక గూర్చుండి దీని  
నభ్యసించుగ మానసం బనిలగతులు  
నిలుచు నేకాగ్రభావము నిలుచు నపుడు

## రాజయోగము

సీ॥ వినుకులక బలుకులక వినిధిచిత్రములైన  
తెలుపుల దనయందె నిలిపికొనుచు  
నల పరచూత్మయం దంతరాత్మను కూర్చి  
తా నందె లీనమై తగ నివాస  
దీపంబు కై వడి తేజస్లుచు నిస్త  
రంగాబ్ధి వలె సంతరంగ మందు  
కనఁ డొక రూపంబు వినఁ డొక శబ్దంబు  
మొనసిన ఖేచరీ ముద్ర నంటి

గీ॥ యచలితా నంద రస మగ్నుఁ డగుచుఁ జొక్కి  
వర మనోన్మని యున్మయస్థ లొంది  
చలన రహి తామనస్కంబ జాడ్య నిద్ర  
యోగ నిద్రయు న రాజ యోగి పొందు॥

వ' అట్టి రాజయోగికి జాగ్రత్త స్వప్న సుషిప్తి తుర్య తుర్యా  
తీతంబు లను పంచావస్థలు గల వని యెయ్యవి యనినఁ జతుర్వింశతి  
తత్వాత్మకమైన దేహంబు తాఁగా నని పంచవింశకుండైన దేహి తాని  
తెలిసినది జాగ్రత్త యగు. మనంబు నిద్రయ బృందంబుతోడ నాత్మ  
యందు బొందించి ధ్యానింపగా సమృద్ధంబు సర్వవిషయ వాసనా సంగ  
రహితమై బాహ్యంతరంబుల మెలుగుచు కేవల బహిర్ముఖంబుగాక  
అన్న దాను తరచుచుం డెట స్వప్న బగు, నిది యభ్యసించుచున్న మనంబు

బాహ్య మందు విస్తరిల్లక సుస్థిరంబై మాయాజాలం బనిత్వం బని సత్య వస్తు వందు బొందుచున్నప్పుడు బహిర్జ్ఞప్తివచ్చిన తెప్పన నంతర్మథులంబై జగం బనిత్వంబుగా నాత్మ సత్యంబుగా నెఱింగి నిత్యబోధ నొంది యుండుచే సుషుప్తి యగు. జీవేశ్వరభావంబుల నొందు నాత్మయందు నిలిచిన మనంబు బాహ్యభావనా రహితంబై పరంబును భావించు నిట్లు పురుష పురుషోత్తమ భావంబుల నుభయాత్మకం బైన చైతన్యంబునం బొంది యమృతంబు విషయవాసనా విముఖంబై సర్వేంద్రియ వ్యాప్తుల తోడ దేహభిమానంబు మఱచి విరక్తిమార్గంబున సంసారబంధ విముక్తమై ఆత్మానుభవామృతపానంబునం జొక్కి తన్మయంబై స్వేంద్రియతాతాపానా ఆత్మ పరతంత్రం బగుచుండు, నంత జీవుండు సస్వతంత్రుడై యీశ్వరాధీనుం డగుచుండగా సీశ్వరభావంబు సత్యంబగు నప్పుడు సర్వమయుండైన పర మేశ్వరునియందు మనంబుపరతంబగుచుండు నప్పుడాత్మయం దొక మనో దృశ్యంబగు సందాక మనోన్మని యగు, నెప్పుడు ద్రష్టదృగ్దృశ్యంబులు లేక తాను తానై ధ్యానవిరహితంబై చిన్మాత్రంబైన యెఱుకఁ దాన సత్తామాత్రం బగుచుండు నప్పుడు మనంబు కలదు లేదనరాకుండు నది యున్మ వ్యవస్థయైన తుర్యంబగు, నది స్వరాట్టును పరమపదంబు నగు చుండు, నందు సహజంబుగా మానసంబు సకలేంద్రియ ప్రాణాపిలంబుల తోడ లీనంబగుట నది యమనస్కంబైన తుర్యాతీతం బగుచుండు. కలదు లేదన రానిదై ఘటాకాశంబు మహాకాశంబునం బొందిన క్షేకంబై దేశ కాల కార కర్తృ కారణ గురుత్వ లఘుత్వాద్యవస్థలు తోచకున్ననది సహజామనస్కంబగు. పట్టునిడుపు లేనిదై చెప్పఁ జూపరాక సహజ భావంబై యున్ననది యజాడ్య నిద్రయగు. కడగన రాని నిస్తరంగ సముద్రంబు తెఱంగున నాద్యంత రహితంబైన నభంబు కరణి నింతితన రాక తనంతన నిండి మలయజమందు గంధంబును, వృక్షంబునం దనలం బును నిక్షుదండంబునాదు మధురంబును క్షీరంబునందు ఘృతంబును తిల

లందు తై లంబును నేలుండు నట్లు చరాచరప్రపంచంబునందు పరమాత్మ పరిపూర్ణంబై యిద మితమన రాకుండుటది యోగనిద్ర యగు. ఇది యింతంత సాధకున కనుభవంబుగా దది యనుభవించిన యోగికి అనుభవైక వేద్యం బగు. గాని వాక్కునఁ జెప్పఁ గూడ దది యెట్లనిన,

శా॥ బ్రహ్మం బద్వయ వస్తువౌ ననెడి శాస్త్రం బెప్పుడు బల్బుచుక  
బ్రహ్మ హమ్మనునంత మాత్రముననే బ్రహ్మంబుగా నేర్చునే  
బ్రహ్మంబైన గురుస్వరూపము మదిక భావించి భావించి తా  
బ్రహ్మంబై నగువంటి కాలముననే బ్రహ్మంబనం గూడునే॥

వ॥ ఇట్లవాక్యానన గోచరం బైన బ్రహ్మనుభవంబె రాజయోగం బగు. ముందు జెప్పిన మంత్ర లయాదియోగంబుల యనుభవ క్రమంబు తెల్లనిన,

### మంత్రాదియోగానుభవక్రమము

సీ॥ మంత్రయోగంబుచే మారుతసంచార  
దేహ మర్మంబులఁ దెలియ వచ్చు  
లయముచేఁ దనలోని లలితప్రణవనాద  
సూత్రంబు మది నూని చొక్కవచ్చు  
హతముచేఁ జరను రోగాలిని మృత్యువుక  
కేకించి ధీరుడై గెలువవచ్చు  
సాంఖ్యయోగంబుచే సకలేంద్రియవ్యాప్తు  
లరయుచుఁ దన్ను దానెఱుగవచ్చు

గీ॥ తారకముచేతఁ దనువులోఁ దాను వెలుంగు  
చున్న రీతిని గనవచ్చు సుచిత్తమైన  
రాజయోగంబుచేఁ బరబ్రహ్మమందుఁ  
బొంది యుండగ వచ్చు సంపూర్ణుఁ డగుచు ॥

సీ॥ విను మంత్రయోగి కన్నను గొప్ప లయయోగి,  
 లయయోగి కధికుఁ డుల్లాసీయైన  
 హఠయోగి యగుచుండు హఠయోగి కన్నను  
 సరసిమాననుడైన సాంఖ్యయోగి  
 యతిశ యుండగు, వానికన్న తారకయోగి  
 యధికుం డగుచునుండు నతని కన్న  
 సాంఖ్యతారకముల సంగ్రహించి కొని వై  
 రాగ్య భావన నొప్పు రాజయోగి

గీ॥ యుత్తమోత్తముఁ డని చెప్పనొప్పు నతని  
 కన్న గొప్పైన యోగి లేఁ డవని మీఁద  
 నతఁడు సంసారమగు దున్న నడవి నున్న  
 సకలనిష్లేపుఁ డగుచుండు శాంతుఁ డగుచు ॥

వి॥ అదిగావున నింక రాజయోగి లక్షణంబులు మఱియు నెట్లనిన,

### రాజయోగి లక్షణములు

సీ॥ తనుకాంతియును మృదుత్వంబు వాఙ్మధుర్య  
 మును మితభాషణంబులును భూత  
 దయ వివేకంబు శాంతము మితాహారంబు  
 మానస స్థైర్యంబు మైత్రిగుణము  
 గలవాఁడు రాజయోగ సునిష్ఠుఁ డంబర  
 మధ్యస్థ కలశంబు మాడ్చి- లోన  
 వెలి నెందు నంటక వెలుగు నంబుధిమధ్య  
 గత కలశము గీతిగాను లోను

గీ॥ వెలికిఁ బరిపూర్ణుడైన నిండి వెలుగుచుండు  
 వాఁడు నొకవేళ సంసారివలె నటించు  
 నొసర నొకవేళ వై రాగ్య మొందుచుండు  
 వాని యనుభవ మెఱుగ రెవ్వారు ధరణి॥

కం॥ ధర్మా ధర్మము లొల్లక  
కర్మా సక్కుండు గాక కాదా న నక  
నిర్మలభావుం డగుచును  
మర్మజ్ఞత నతఁడు మెలఁగు మనుజులఁగోనక ॥

కం॥ ప్రాజ్ఞుడై దేహముతో  
సజ్జనుల యందు మెలఁగు నందాన నాయో  
గజ్ఞుని మదిఁ దెలియక యే  
యజ్ఞానులు నిందఁ జేతు రాగతి గనక ॥

గీ॥ దూషణము జేయు వారికిఁ నొల్లి యితఁడు  
జేసి యుండిన పాపముల్ జెందుచుండు  
భూషణము జేయు వారికిఁ బుణ్యఫలము  
లపుడు బొందగ నిర్లేపుఁ డగు నతఁడు

సీ॥ పెద్దవన్న నహుత బెంచి హెచ్చెడు చిన్న  
వనినఁ దగ్గడు భాగ్య మతిశయముగ  
కలగిన నుప్పొంగి గర్వింపఁ పొకవేళఁ  
దనకు లేమిడి యైనఁ దగ్గిపోడు  
ప్రారబ్ధ మనుభవింపక తీర దని యన  
హ్యముగ దుఃఖ సుఖంబు లనుభవించు  
నబ్జపత్రంబులో నంటని జలబిందు  
వట్ల సంసారమం దంట కుండు

గీ॥ జగతి కలబంద మూలంబు తెగినదాని  
పచ్చి కొన్నాళ్ళు నిలిచిన పగిది, దేహ  
మూలమగు కారణావిద్య మొదలు తెగిన  
నాయువను పచ్చి యున్ననా శృంగ ముండు ॥

చం॥ అటువలె కారణంబు తెగినప్పటి కై నను గార్యజాల వి  
స్ఫుటతను యుగ్మముండు పరిపూర్ణ చిదాత్మవికాశి గాక త  
ద్భుటను ల నాశ్రయించి గుణశగ్మములం దెపు డంటి యంటకన్  
సటల ని రోసి యన్నిటికి సాక్షిగ నుండు సుఖస్వరూపమై ॥

### ఆత్మయజ్ఞము

సీ॥ అల బుద్ధియును జిత్రమా యహంకృతి మాన  
సంబును బుద్ధి వ్యగ్రణంబు గాగ  
ప్రణవవర్ణంబు యూపస్తంభమును గాగఁ  
బ్రాణ దశేంద్రియ పంజ్జీ-యచట  
పశుసమూహము గాగ భాసురానాహత  
నాదంబు విహితమంత్రంబు గాగఁ  
బాసగఁ దత్పశువుల బోధాగ్నిలో వేల్చి  
జ్ఞానామృతము సోమసానముగను  
సీ॥ ద్రావి జొక్కచు మోక్షకాంతా సమేతుఁ  
డగుచు వేదాంత సూత్రంబు లనెడి కర్ణ  
కుండలంబులు వెలుగఁ దిహూట మార్గ  
మందు శాంతస్రముఖ మిత్రు లలరి కొలువ ॥

సీ॥ ప్రకటి తాచారమల్ బ్రాహ్మకమ్ములు గాగ  
శమదమాదులు సుచక్రములు గాగ  
ప్రాణపంచకము శేర్పడ కాడిగాగ న  
నూన హృద్వనజంబు నొగయుఁ గాగ  
వరకర్ణ నేత్రముల్ వాహనంబులు గాగ  
రహి వివేకంబు సారథియుఁ గాగఁ  
దగు నిస్సృహత్వమె త్యాగ ధ్వజము గాగఁ  
బ్రబలు యోగరథంబు పైన నెక్కి



గీ॥ పోయి నడిమి సరస్వతిఁ బొంది గంగ  
యమునయును నిల్చు నాల్గు మార్గముల నడుమ  
నవబృథన్నాన మొసరించి యాత్మసోమ  
యాజి యన నొప్పుచుండు నీ యానని మీఁద॥

ఉ॥ ఇంతటి యోగపూరుషుఁడు హెచ్చుఁడు తగ్గుఁడు సంతతంబు నే  
కాంతమునఁ వసించుఁ దయందుఁ బరాత్మను జూచుచుండు వి  
భ్రాంతులు తన్న దిట్టినను బక్కున నవ్వను గాని తిట్టఁ డీ  
శాంతుఁడు రాజయోగి, ఘనసద్గురుఁ డంచు వచింపఁగాఁ దగు॥

సీ॥ అటువంటి దేశికుం డిటువంటి యోగంబు  
నింతంత శిష్యున కీయరాదు  
శిక్షించి శాంతిఁ బరీక్షించి తనశిక్ష  
కొప్పిన వానికిఁ జెప్పవలయుఁ  
దనశిక్ష కొప్పని తామసాత్మునకుఁ ద  
త్త్వంబుఁ జెప్పిన, వాఁడు దంభుఁ డగుచు  
వేష భాషలచేత నిట్ట వీగుట కాని  
వాఁడు తత్త్వజుండు కాడు, కనుక

గీ॥ తొలుతనే శిష్యుఁ డగువాని దుర్గణములఁ  
జూచి తిట్టుచుఁ గొట్టుచు సుగుణములను  
జెప్పగా వలెఁ దన శిక్ష కొప్ప కున్న  
నూరకే శాంతిఁ బొంది తానుండవలయు॥

గీ॥ అంతియే గాని దుర్గుణం డైన వాని  
నిలఁ బరీక్షింప శిక్షింపఁ దలఁచె నేని  
వాని దుర్మార్గములు తన మానసమున  
నిలచి కోపముఁ బుట్టించు నిక్కముగను॥

కం॥ కోపం బెవ్వరి కై నను

దాపముఁ బుట్టించుఁ గనుక తామసశిష్యుం

జే పట్టఁ దగదు పట్టినఁ

దాపత్రయ హేతు వగును దనశాంతి చెడుకా,

కం॥ దుర్గుణముల విడువక ప

డ్వర్గంబులఁ గూడి నట్టివాఁ డతిశయ దు

ర్మార్గం డగు వై రాగ్యము

భర్గుడు జెప్పినను వాఁడు పట్టుగ వినునే॥

### సచ్చిష్యుల ఉణము

ప॥ ఇంక సచ్చిష్యుం డెవ్వఁ డనిన సాధనచతుష్టయ సంపన్నుండై  
వంచనలేక జూరచోర క్రూరగుణములు విడచి పరమశాంతి గలవాఁడై  
మోక్షాసక్తుడై గురుసేవ జేసి తద్గుర్వ నుగ్రహంబునకుఁ బాత్రుడైన  
వాఁడు దేహాభిమానంబు విడచి ప్రణవ పూర్వకంబుగా వేంకటేశాను  
స్మరణంబు జేయుచు నిజయోగబలంబున సుషుమ్నా ద్వారంబు భేదించు  
కొని యర్చిరాదిమార్గంబునం జని పరమపదంబుజెందు, నిట్టి యోగా  
భ్యాసంబుజేయ లేకున్న నా లత్యంత గురుభక్తి కలవాఁడై తత్కటాక్షం  
బున భక్తిజ్ఞాన వై రాగ్యంబు లభ్యసించి యుపశాంతి బొంది జ్ఞాని నని  
యహంకరింపక యుండవలయు నది యెట్లనిన,

కం॥ జ్ఞానా హంకారంబే

మానవులకు జెఱచుఁ గాన మతిమతులు త

దానా హంకారంబును

జ్ఞ

మానుచు సుపశాంతు లగుట మంచిది గాదే॥

కం॥ ఉపశాంతి లేని మనుజుల

జసతపసులు యోగక్షధులు సవనాదు లిలక

గవలములై చెడుఁ గావున

నుపశాంతియ పరమధర్మ ముత్పల నేత్రా॥

సీ॥ అని వరాహస్వామి యష్టాంగయోగ సా

ర్థముల్ చూడేవి కథిక దయను

జెప్పినాఁ డని సూతుఁ డప్పు డాశౌనకా

దులకు బోధించె సంతోష మెనఁగ

సనియిట్లు తరిగొండ హరికటాక్షమున ను

బ్రాహ్మణ్య గురుకృపక బన్నగాది

విభుచైత నింజేటి వెంకమాంబ వసించి

యీ కృతి రచియించె నిదియు న్రాసి

గీ॥ చదువు వారును విచువారు జన్మకర్మ

జలధిఁ దరియింతు రీకథ సార మగుచు

శ్రీగురు పదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు

నుర్పి మీఁదఁ బ్రకాశించి యుండుగాత ॥

శ్రీ గురు బ్రహ్మర్షిమస్తు





